



Здоровье — это счастье!

ЗОЛОТАЯ НАРОДНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

*Тайные целебные травы
и вещества, сила которых
проверена столетиями*



М. Краснова, В. Агафонов,
А. Савина, Е. Мелехова

ЗОЛОТАЯ НАРОДНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

*Тайные целебные травы
и вещества, сила которых
проверена столетиями*

Фолио СП
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Медицина будущего — это профилактика болезней!	4
Астрагал — «трава жизни кремлевских вождей»	11
Настоящий золотой ус — зебрина повислая	72
Целебная простокваша тибетского молочного гриба	115
Лечение слюной	158
Заключение	184
Приложение 1. Правила приготовления лекарственных форм из растительного сырья	185
Приложение 2. Лунный календарь приема простокваши тибетского молочного гриба, составленный Петром Бадмаевым	192
Приложение 3. Продукты и вещества, стимулирующие и блокирующие целебное слюнообразование	203

Медицина будущего — это профилактика болезней!

Дорогие читатели!

Эта книга адресована людям, равнодушным к своему здоровью, тем, кто понимает, что важно не только бороться с недугами, но и постоянно заниматься их профилактикой. Зарубежные и отечественные звезды кино и эстрады, миллионеры, деятели политики все больше усилий прикладывают к тому, чтобы заранее обезопасить себя от недуга, подготовить свой организм противостоять любой хворобе!

Задумайтесь: никакие деньги, слава, власть не продлят человеческой жизни, если у вас подорвано здоровье, если ваше тело пожирает какая-то болячка. Если есть здоровье, если его берегут смолоду, то и остальное прикладывается. Здоровый, сильный человек вынослив, у него все в руках спорится, у него много энергии. Он успешен во всех своих начинаниях, у него и на работе все хорошо складывается, и в семье, и с людьми он ладит.

Наше тело, наш организм — основа, фундамент, на котором базируется все наше существование. «В здоровом теле здоровый дух» — так на Руси всегда говорили, так оно и есть! Если тело в хорошем состоянии, то есть нет проблем со здоровьем, энергия наша расходуется на реализацию разнообразных планов. А вот если человек



болен, то основная задача, которая решается на биологическом и подсознательном уровне, — борьба с недугом. Если человек нездоров, все валится из рук, дела решаются медленно, вечно не хватает времени, сил.

Вот поэтому-то первая и важнейшая задача каждого сегодня — хранить свое здоровье, не допускать болезней! Как же решать эту задачу?

Конечно же, надо укреплять свой иммунитет. В этом нам помогут закаливание и баня.

Нужно развивать выносливость организма, укреплять связки, разрабатывать суставы. В этом деле помощники — гимнастика, бег, лыжи, ходьба. Обязательны упражнения на растяжку и укрепление суставов.

Необходимо понимать, что наше тело — сосуд,местилище энергии. Надо дать энергии правильно циркулировать в нашем теле. Нужно учиться правильно дышать, заниматься медитацией. Следует начать, если до сих пор этого не делали — да-да! — молиться! Молитва и для души благотворна, и для духа необходима, и крайне для нашего организма полезна! Молитва приводит в гармонию все составляющие человеческой личности, что благотворно сказывается и на телесной энергии.

О разных гимнастических, беговых, банях, системах дыхания и о целительной силе молитв написано множество книг. Информацию об этом ищущему человеку можно добыть без труда.

В подготовке многих таких книг я и сама принимала участие в разное время.

А книга, которую я представляю вам сейчас, особая. Она мне очень дорога, и я надеюсь, что станет она вам добрым другом, наставником и советником. Речь в ней пойдет об очень немногих вещах, которые обладают необъятными целительными силами. Называю я их уже давно моими знакомыми незнакомцами, целительными друзьями и помощниками. Если вы познакомитесь с ними поближе, если научитесь использовать их себе

во благо, считайте, что вами заложен самый крупный, самый увесистый камень в фундамент — нет, не здоровья, а той защиты, которая бережет здоровье, не дает ему пошатнуться!

Самое же главное — это то, что информации об этих друзьях-целителях человека почти нигде нет. Материал, который представлен в этой книге, долгие годы собирался энтузиастами по крупицам; и вот наконец, слава Богу, все сложилось — и эта книга, посвященная удивительным защитным средствам оздоровления, состоялась! Если бы она вышла, например, лет на 10 раньше, сколько бы людей могло воспользоваться ее советами и сохранить себе здоровье и в конечном счете продлить свою жизнь! Но всему свое время. И я очень рада, что советы этой книги пригодятся вам, дорогие читатели.

Натуральные лечебные средства, о которых пойдет речь в книге, доступны абсолютно всем. Они известны народной медицине издавна. Однако так сложилось, что только в последнее время их начали популяризировать. Мы не станем здесь обсуждать причины, по которым эти удивительные помощники человека до сих пор оставались как бы в тени. Главное — что теперь мы знаем о них и можем использовать их себе на здоровье.

Внимательно изучите представленную в книге информацию и возьмите ее на вооружение.

Во-первых, вы получаете отличное руководство по профилактике различных болезней и расстройств.

Во-вторых, воспользовавшись приведенными в книге лечебными рецептами, сможете победить множество хронических и острых недугов, как это удалось уже многим людям.

В-третьих, если вы займетесь самостоятельным анализом проблем своего организма, это освободит ваш кошелек от притязаний со стороны всяких целителей. Немало найдется желающих, которые готовы для вас за кругленькую сумму сделать то же самое, что вы може-

те сделать сами для себя абсолютно бесплатно. При этом они на себя никакой ответственности не возьмут — только лишь за предоставление своих «услуг». А если сами начнете себя лечить, то сделаете все, чтобы лечение увенчалось результатом. Ощутите разницу: они будут вас лечить до окончания у вас денег, а вы себя — до окончания болезни. Думаю, тут ничего особо пояснять не надо. Если наша с вами цель — оздоровиться, дать бой недугам, то мы и станем сражаться за свое здоровье до последнего. И никто кроме нас в этом не заинтересован.

После выхода первых книг, посвященных исцелению с помощью тех природных докторов, о которых нынче пойдет речь, авторам приходило множество писем с вопросами, где, например, достать тибетский молочный гриб или саженцы зебрины, астрагала.

Уважаемые читатели! Обращайтесь в цветочные магазины, магазины, торгующие саженцами растений, узнавайте в Интернете, в газетах бесплатных объявлений, где можно именно в вашем населенном пункте раздобыть интересующее вас. Ищите — и найдете то, что вам необходимо. Поверьте, это совсем не сложно, нужно просто проявить некоторую настойчивость. Почему придется поискать? Потому что пока еще те средства, о которых мы рассказываем на страницах этой книги, не имеют настолько широкого распространения, которого достойны. Их вообще можно считать вновь открытыми в начале третьего тысячелетия, так долго по разным причинам широкая публика о них не подозревала. Что поделаешь, жили мы в такое время, что много чего не знали. Зато теперь, слава Богу, по-настоящему важная информация стала к людям приходить. В том числе и о моих «знакомых незнакомцах», друзьях-целителях, о которых вы сейчас все узнаете. Думаю, наша с вами задача — сделать, чтобы эти удивительные природные доктора стали общедоступны. Понимаете, о чем я? Сами прочитаете книжечку — и расскажите знакомым, а луч-

ше — дайте прочитать. Чтобы у каждого появились дополнительные шансы поправить свое здоровье, заняться профилактикой болезни, о домашних своих позаботиться.

Внимание! Мы очень просим вас, дорогие наши читатели, не заниматься самодиагностикой и самолечением. Все средства народной медицины, о которых в книге пойдет речь, являются вспомогательными, а не основными лекарствами. Пожалуйста, не отменяйте приема прописанных врачами препаратов, не пренебрегайте консультациями у специалистов. Помните и о том, что рекомендуемые нами средства способны помочь вылечить недуг, но диагностировать его может только дипломированный доктор! Поэтому при недомоганиях обращайтесь в поликлинику, обязательно прислушивайтесь к советам медиков. Готовые лекарственные формы, которые вам выписывают, «не подерутся» со средствами народной медицины. Вы быстрее добьетесь конечной цели — оздоровления. Относитесь к своему здоровью всегда ответственно и серьезно.

О каких «друзьях-целителях» рассказывает книга

Вы любите ходить в лес? Вы разводите дома цветы? У вас есть приусадебный участок? Вы употребляете в пищу кефир и простоквашу? Вам приходилось когда-нибудь интуитивнолизывать свежую царапину, ранку?

Все эти вопросы напрямую связаны с темой книги, вернее, с теми целебными продуктами, о которых вы из нее узнаете.

Если любите домашние растения, заведите пару кустика зебрины повислой: именно эта неприметная травка — не что иное, как настоящий золотой ус! Каллисия душистая, о целебных свойствах которой так много го-

ворилось и говорится, только дальний родственник золотого уса, растения, выведенного ацтеками в качестве панацеи.

На приусадебном участке отлично разводится астрагал, который по праву называют «травой жизни кремлевских вождей».

Наконец, использование в повседневном рационе простокваши тибетского молочного гриба — верный путь к омоложению и исцелению всех органов и систем организма.

Есть и универсальный лекарь, который у нас с вами всегда... при себе. Речь идет о слюне, полезнейшее вещество которой — лизацим — стало пристальным объектом исследования нынешних биологов и клиницистов. Оказывается, этот естественный продукт нашего с вами организма обладает удивительными антисептическими, бактериологическими и иными свойствами, позволяющими говорить о нем как о стопроцентно естественном природном эликсире здоровья. Другое дело, что продукция «правильной», «здоровой» слюны возможна только при соблюдении здорового образа жизни.

Итак, вы узнаете из нашей книги о следующем:

- О «траве жизни кремлевских вождей», знаменитом астрагале: как его выращивать и использовать для оздоровления и омоложения.
- О настоящем золотом усе — зебрине — и о его лечебном потенциале.
- О тибетском грибе и его простокваше: как ее приготовить, как применять в лечебных и косметических целях.
- О целебной силе человеческой слюны и слюны животных и способах лечения ею.

Итак, дорогие наши читатели, вы получили в руки замечательный инструмент обретения здоровья! Вы обретете новых друзей-целителей, которые помогут вам

справиться с самыми серьезными недугами, улучшат ваше самочувствие, а также помогут вам перейти к правильному образу жизни, который, как известно, залог ее продолжительности. В вашем распоряжении теперь множество новых рецептов: воспользовавшись ими, вы не только поправите свое здоровье, но и достигнете омоложения, ощутите прилив бодрости, станете много энергичнее и выносливее, наладится ваш иммунитет, активизируются защитные силы организма.

Желаю вам оптимизма, счастья, неистощимой энергии и чувства полноты жизни. Будьте здоровы!

*Ваша
Мария Краснова*

Астрагал — «трава жизни кремлевских вождей»

Астрагал использовался еще скифскими племенами. Скифским вождям, перешедшим определенный возрастной рубеж, в обязательном порядке по обычаю необходимо было пить отвар этой травы. У скифов астрагал носил название «царской травы» или «травы бессмертия».

Впрочем, астрагал иногда применяли и для лечения не только выходцев из привилегированных слоев. Старики, принимавшие отвар астрагала, не страдали от повышенного давления, не болели сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими заболеваниями внутренних органов, свойственными пожилым людям. И при этом они на долгие годы сохраняли не только молодость тела, но и здравость рассудка, а также хорошую память.

Мысль если не о физическом бессмертии, то хотя бы о продлении жизни, в той или иной форме приходила ко всем вождям и тиранам. Сталин и Гитлер не были исключением. Первым об астрагале узнал Гитлер. Но оказалось, что это растение произрастает в основном на территории СССР. Немецкая разведка получила личное задание фюрера добыть «царскую траву» скифов. Была создана специальная разведгруппа, немецкие шпионы были засланы на территорию Советского Союза. Но советская разведка вычислила эту группу и установила за ними наблюдение. И когда на территории Поволжья немецкий разведчик нашел этот самый, так необходимый

Гитлеру астрагал, то был немедленно арестован и доставлен в Москву. Сталину понравилась идея получить эликсир долголетия. И разработкой препаратов из астрагала занялись уже кремлевские врачи. «Отец народов» не хотел, чтобы произошла утечка информации о той удивительной панацее, с помощью которой он поддерживает свою форму. Так было сфабриковано знаменитое «дело врачей». Следующим генсеком, надеявшимся продлить свою жизнь и молодость с помощью астрагала, стал Ю. В. Андропов. Однако и ему не суждено было войти в бессмертие: против придворных интриг был бессилен даже астрагал.

О целебных свойствах астрагала традиционно молчали. И только недавно появилась возможность обнародовать данные о лечении им.

Дорогие читатели! Опыт народного целительства показывает, что с помощью астрагала можно вылечить множество заболеваний. Однако, давая вам в руки такой мощный эликсир здоровья, мы подчеркиваем: не пользуйтесь им бездумно, не отказывайтесь от лечения, назначенного вам врачом, по возможности проконсультируйтесь со своим терапевтом, нет ли у вас каких-нибудь противопоказаний для приема настоев, отваров, экстрактов астрагала. Обычно таковых не бывает. Но каждый организм индивидуален. Помните об этом. И еще. Для начала сделайте «пробу»: заварите себе легкий чаек из астрагала, попейте астрагальную воду. Если вдруг вы предрасположены к аллергии на эту лечебную траву, придется отказаться от нее, хоть ее оздоравливающий и омолаживающий эффект и очевиден. Относитесь к себе бережно, и все у вас будет хорошо.



Род астрагалов насчитывает около 2000 видов растений, произрастающих преимущественно в засушливых областях Северного полушария. Название рода *Astragalus* на греческом языке означает «игральная кость»; делали такие игральные кости из бараньих лодыжек. Возникло название из-за характерной формы семян астрагала. Собственно лекарственным растением является только астрагал шерстистоцветковый (*Astragalus dasyanthus* Pall.). Это растение рода астрагалов относится к семейству бобовых (Fabaceae), народное название астрагала — *кошачий горох*.

Свое название астрагал шерстистоцветковый получил из-за особого рыжеватого опушения, покрывающего его наземные части. Это многолетнее травянистое растение с многочисленными приподнимающимися стеблями 30–40 см высотой и очередными сложными непарноперистыми листьями, состоящими из 12–14 пар ланцетных или ланцетопроделговатых листочков. Цвет стеблей — буровато-серый, листьев — серовато-зеленоватый. Корень у этого астрагала стержневой, многоглавый. Соцветия — плотные головчатые кисти, состоящие из 10–20 мотыльковых цветков желтого цвета. Плод — волосистый, яйцевидный или овальный боб длиной 10–12 мм со своеобразным носиком.

В траве астрагала шерстистоцветкового обнаружены тритерпеновые гликозиды (дазиантозиды), флавоноиды (кемпферол, кверцетин, нарциссин, изорамнетин и астрагалозид), дубильные вещества, кумарины и оксикумарины, эфирное масло, аминокислоты, витамины С и Е (преимущественно токоферол).

Особые лекарственные свойства астрагала шерстистоцветкового определяются прежде всего его уникальным химическим составом и удивительно гармоничным соотношением содержащихся в этом растении по-

лезных веществ. По оценкам специалистов, «целительный коктейль», который содержится в этом лекарственном растении, по своему комплексному воздействию на человеческий организм значительно превосходит отдельные содержащиеся в астрагале шерстистоцветковом полезные вещества.

Астрагал шерстистоцветковый является прекрасным регулятором артериального давления и в то же время антидепрессантом. Современная официальная медицина применяет его при хронической сердечно-сосудистой недостаточности и заболеваниях почек.

В результате проведенных исследований доказано, что астрагал расширяет сосуды, повышает скорость кровотока, обладает успокаивающим, мочегонным, отхаркивающим, вяжущим, антибактериальным, кровоостанавливающим, свертывающим и одновременно антисвертывающим действием. Наряду с седативным и гипотензивным действием астрагал действует аналогично сердечным гликозидам, а также расширяет коронарные сосуды, сосуды почек.

В ходе лечения препаратами астрагала исчезают головные боли, головокружения и боли в области сердца. Он останавливает маточные кровотечения, успокаивает и укрепляет нервную систему и поддерживает нормальную функцию иммунной системы. Астрагал шерстистоцветковый — прекрасное средство для лечения простудных заболеваний, он эффективен при высоких физических и умственных нагрузках. Астрагал шерстистоцветковый улучшает мозговое кровообращение и тканевое дыхание мозга, его успешно применяют даже при болезни Альцгеймера.

Прием препаратов астрагала практически не имеет противопоказаний и не оказывает никакого побочного действия.

Микроэлементы, которые содержит астрагал шерстистоцветковый

◆ Цинк

Цинк входит в состав более 100 ферментов, в том числе в состав супероксиддисмутазы, сильного антиоксиданта, который вырабатывается нашим организмом и препятствует образованию свободных радикалов. Цинк также укрепляет иммунитет, он необходим для роста, восстановления и омоложения клеток. Цинк стимулирует всю гормональную систему человека, регулируя работу самых важных желез, отвечающих за долголетие, — гипофиза, половых желез, а также поджелудочной железы. Он участвует в стабилизации ДНК, в процессах клеточного иммунитета, кроветворения и зрения, отвечает за процесс обоняния и вкусовых ощущений, необходим для заживления ран. Цинк участвует в синтезе и сохранении инсулина, что способствует снижению содержания сахара в крови.

◆ Медь

Медь усиливает действие многих ферментов, участвует в синтезе гемоглобина, влияет на функции желез внутренней секреции. Она необходима для усвоения и утилизации железа, участвует в кроветворении, в формировании и укреплении костей, обладает противовоспалительными свойствами и регулирует производство ряда гормонов. Медь участвует в синтезе соединительной ткани. Коллаген и эластин не могут производиться в нашем организме без участия меди. Медь является частью фермента супероксиддисмутазы, обеспечивающей защиту от свободных радикалов. Дефицит меди приводит к нарушениями деятельности головного мозга, повышению уровня холестерина, ослаблению иммунной системы. Медь помогает вынашивать и рожать здо-



ровых детей. Она необходима для правильной регуляции обмена нейромедиаторов, отвечающих за передачу нервных импульсов.

◆ Железо

Микроэлемент железо влияет на кроветворение (участвует в образовании гемоглобина), необходим для продукции некоторых гемсодержащих ферментов — главных катализаторов окислительно-восстановительных процессов. Накапливается в селезенке, печени, эритроцитах, плазме крови. Железо необходимо нашему организму для обеспечения органов кислородом, для функционирования дыхательной цепи и синтеза АТФ, процессов метаболизма и детоксикации эндогенных и экзогенных веществ, синтеза ДНК, инактивации токсических перекисных соединений. Дисбаланс железа приводит к развитию железодефицитной анемии и других заболеваний.

◆ Кальций

Микроэлемент кальций составляет (вместе с фосфором) основу костной ткани, активизирует деятельность ряда важнейших ферментов, участвует в поддержании ионного равновесия в организме, влияет на процессы, происходящие в нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах, на свертываемость крови. Кальций оказывает на наш организм антистрессовое воздействие, способствует выведению солей тяжелых металлов и радионуклидов, проявляет антиоксидантный эффект, обладает антиаллергическим действием. Дефицит кальция может провоцировать развитие гипертонических кризов, токсикозов беременности, повышение уровня холестерина в крови. Кальций играет особо важную роль в правильной работе мышц.

◆ Фосфор

Значение фосфора и его роль в обменных процессах организма определяется соединениями, в составе которых он содержится. Так, неорганический фосфор входит в состав костной ткани и фосфолипидов мембранных структур клетки. Он является компонентом буферной системы крови, других биологических жидкостей, обеспечивает поддержание кислотно-щелочного равновесия. Органические же соединения фосфора принимают непосредственное участие в процессах роста, деления клеток, хранения и использования генетической информации. Они являются центральным звеном энергетического обмена, участвуют в ферментативных процессах, обеспечивая проявление биохимических функций ряда витаминов, регуляцию обменных процессов, проведение нервного импульса и мышечного сокращения.

◆ Магний

Микроэлемент магний жизненно важен для нашего организма. Магний участвует в формировании костей, регуляции работы нервной ткани, углеводном и энергетическом обмене. Магний улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, поэтому необходим пожилым людям. Недостаток магния приводит к тому, что более 300 биохимических реакций, которые должны происходить в организме, не произойдут или дадут недостаточные хорошие результаты. Магний нужен для достаточного усвоения кальция и калия и для того, чтобы ферменты в нашем организме работали правильным образом. Однако избыток магния снижает усвояемость кальция.

◆ Кремний

Этот микроэлемент очень важен для поддержания эластичности артерий, где он включается в состав эластина,

определяющего их прочность, эластичность и проницаемость. Пониженное содержание кремния в стенках кровеносных сосудов с возрастом приводит к их хрупкости и вызывает атеросклероз. При этом стенки сосудов становятся тонкими и незащищенными, что может привести к серьезным кровоизлияниям, в том числе и к инсульту.

◆ Хром

Основная роль микроэлемента хрома в нашем организме состоит в регуляции углеводного обмена и уровня глюкозы в крови. Хром нормализует проницаемость клеточных мембран для глюкозы, работая в союзе с инсулином. Хром и инсулин образуют комплекс, регулирующий уровень глюкозы в крови. При этом хром облегчает взаимодействие тканей и инсулина, уменьшая тем самым потребность организма в инсулине. Поэтому хром необходим больным сахарным диабетом. Недостаток хрома у детей может привести к задержке роста, а у взрослых вызывает нарушение высшей нервной деятельности, снижает оплодотворяющую способность сперматозоидов.

◆ Марганец

Микроэлемент марганец оказывает непосредственное влияние на тонус мышечной оболочки сосудов, обладает сосудорасширяющим эффектом и снимает спазмы. Он снижает напряжение гладких мышц в стенках артерий и таким образом понижает кровяное давление. Магний также снижает уровень холестерина. Он незаменим для профилактики стрессов и преодоления синдрома хронической усталости.

◆ Селен

Очень важной особенностью микроэлемента селена является его способность продлевать жизнь. Прежде все-

го, селен — это мощнейший антиоксидант, помогающий усилить защиту от рака, болезней сердца, токсического воздействия радиации и тяжелых металлов. Так, если в организме содержится достаточное количество этого микроэлемента, то риск возникновения многих видов рака снижается на 60–70% , давление снижается в 30–40% случаев и происходит снижение уровня сахара в крови (в среднем на 30%). Селен — сильный стимулятор иммунитета. Он важен для долголетия, помогает улучшить мыслительные способности, благотворно влияет на нервную систему и общий тонус организма.

Селен защищает организм от накопления продуктов окисления, способствует росту, развитию и омоложению тканей и организма в целом.

Биоактивные вещества, которые содержит астрагал шерстистоцветковый

◆ Тритерпеновые сапонины

Астрагал шерстистоцветковый содержит тритерпеновые сапонины — астрагалозиды, которые оказывают выраженный кардиопротекторный эффект. Так, астрагалозид IV способствует улучшению функционирования левого желудочка у больных с застойной сердечной недостаточностью. Сапонины защищают клетки миокарда путем предотвращения перекисного окисления липидов в мембране миокардиоцитов. Также они обладают антитромботическим действием.

◆ Флавоноиды

Флавоноиды, содержащиеся в этом растении, обуславливают антиоксидантное и капилляроукрепляющее действие астрагала шерстистоцветкового.

Так, флавоноид кверцетин обладает антигистаминным, противовоспалительным и противоотечным действием, стабилизирует клеточные мембраны, снижает проницаемость капилляров; обладает антиоксидантным действием, блокирует свободные радикалы; тормозит процесс старения клеток кожи, роговицы, миокарда.

А флавоноид кемпферол укрепляет сосуды, действует тонизирующе, обладает противовоспалительными свойствами, выводит из организма вредные вещества и является эффективным диуретиком. Он применяется для лечения различных воспалительных заболеваний, при аллергии и нарушении работы мочевыделительной системы.

◆ **Полисахариды (гликаны и гетерополисахариды)**

Эти вещества, содержащиеся в астрагале шерстистоцветковом, стимулируют иммунитет посредством активации макрофагов.

ВЫРАЩИВАНИЕ АСТРАГАЛА НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ

Астрагал шерстистоцветковый — редкое растение, во времена Советского Союза он был занесен в Красную книгу. В настоящее время в естественных условиях его осталось мало, и поэтому собирать дикорастущий астрагал нежелательно. Но зато это лекарственное растение можно вырастить на приусадебном участке. При этом, конечно же, необходимо учитывать множество факторов.

Астрагал шерстистоцветковый хорошо растет только на открытых солнечных местах и не выносит даже малейшего затенения.

Для хорошего роста и развития астрагалу требуется достаточное количество влаги. Особенно важен хороший полив в первый год вегетации.

Размножается астрагал шерстистоцветковый только семенами. Семена эти имеют очень прочную, твердую оболочку, которая отрицательно влияет на их всхожесть. Если сажать семена астрагала в естественном их состоянии, то прорастет не более 20% всех семян. Поэтому семена астрагала перед посевом необходимо скарифицировать, то есть определенным образом истончить их оболочку. При посадке скарифицированных семян их всхожесть повышается до 70–80%.

Высевают астрагал ранней весной, в конце марта, на глубину 3 см в подготовленную почву с междурядьями в 45 см. На метр расходуют 0,5–0,7 г семян (около 100 штук).

Заготавливают траву в конце мая — июне, в период массового цветения до образования плодов. Уборку астрагала проводят в сухую погоду. Растения срезают серпами или ножами на высоте 7–10 см от поверхности почвы. Срывать руками нельзя, так как при этом повреждаются почки. Часть побегов следует оставлять на семена. Срезанную траву рыхло складывают в корзины или мешки и сразу доставляют к месту сушки. Со второго года жизни растений можно делать по два сбора за вегетацию.

Сырьем астрагала является трава, состоящая из облиственных, неодревесневевших стеблей с цветками длиной около 20 см, запах слабый, своеобразный. Вкус сладковатый. Сырье должно быть влажностью не выше 13% и содержать побуревших и пожелтевших стеблей и листьев не более 5%, органических и минеральных примесей — не более 1–2%.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ АСТРАГАЛА

О приготовлении лекарственных форм из астрагала вы узнаете из Приложения 1.

Несмотря на фактическое отсутствие противопоказаний к приему препаратов астрагала, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, решив начать применять их! Лечение препаратами астрагала не отменяет прописанных вам врачом лекарственных форм и препаратов! Непременно проконсультируйтесь у медиков на предмет их сочетаемости!

Внимание! В рецептах указывается усредненный курс приема препаратов астрагала. Если вы почувствуете «усталость» и не захотите больше принимать эти препараты, а курс еще не кончился, можете прервать его. Обычно этого не происходит, но существует так называемая индивидуальная реакция организма. Если же вы сняли болезненный синдром, добились улучшения состояния, но курс еще не окончен, рекомендуется довести его до конца. А месяца через два, даже в отсутствие ухудшения состояния, снова пропить астрагал профилактически.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА АСТРАГАЛА ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВОГО

В профилактических целях и при синдроме хронической усталости, сезонной нехватке витаминов и пр. рекомендуется ежедневно натощак выпивать стакан астрагальной воды. Для этого с вечера заливают кипятком в большой

кружке толстого фаянса 5–7 свежих листочков астрагала, накрывают блюдцем. Утром выпивают эту воду.

При *болезненных менструациях* женщинам рекомендуется пить астрагальную воду утром и вечером (перед сном).

При расстройствах пищеварения тоже помогает астрагальная вода. При *запоре* ее необходимо выпивать в течение дня за час до каждой трапезы по стакану. При *поносе* в течение суток или двух «сидеть» на астрагальной воде и белом подсушенном хлебе.

При *склонности к метеоризму* (в том числе и у младенцев) выпивают по 1 ст. ложке астрагальной воды непосредственно перед едой.

При *депрессивных, стрессовых состояниях* рекомендуется пить горячий астрагальный чай с медом. Берутся те же 5–7 листиков астрагала на кружку, завариваются вместе с зеленым чаем, пить такой чай можно через 10 мин.

Применение астрагала при гипертонической болезни

Настой

1 ст. ложку измельченной травы астрагала шерстистоцветкового заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч в теплом месте (в духовке, на плите). Процедить. Настой принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды в течение 1,5 недели.

Сбор № 1

○ *Пустырник, трава, — 3 части; астрагал, трава, — 3 части, сушеница, трава, — 3 части; багульник, трава, — 2 части; почечный чай — 1 часть.*

1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка, настаивать под плотно закрытой крышкой в течение 3 ч. Принимать 3 ра-

за в день по $1/2$ стакана за полчаса до еды в течение 1,5 недели. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях без острой сердечной недостаточности.

Сбор № 2

- *Адонис, трава, — 1 часть; боярышник, цвет, — 2 части; березовые листья — 1 часть; пустырник, трава, — 2 части; астрагал, трава, — 2 части; сушеница, трава, — 2 части; хвощ полевой, трава, — 1 часть.*

2 ст. ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, плотно закрыть крышкой, настаивать 3 ч, затем процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5 недели. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью.

Сбор № 3

- *Адонис, трава, — 1 часть; боярышник, плоды, — 1 часть; мята перечная, трава, — 2 части; пустырник, трава, — 3 части; астрагал, трава, — 2 части; почечный чай — 1 часть.*

2 ст. ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка. Кипятить на слабом огне 5–10 мин, далее снять с огня и настаивать под крышкой до полного остывания, затем процедить. Принимать по $1/3$ стакана 3 раза в день через час после еды в течение 2 недель. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

Сбор № 4

- *Пустырник, трава, — 3 части; астрагал, трава, — 3 части; багульник, трава, — 2 части; хвощ полевой, трава, — 1 часть; кора крушины — 1 часть.*

2 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка. Оставить на слабом огне на 5–7 мин. Закрывать крышкой и настаи-

вать до полного остывания. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды в течение 2 недель. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

Сбор № 5

- *Астрагал, трава, — 1 часть; сушеница, трава, — 1 часть; боярышник, цветы, — 1 часть; листья (трава) омелы — 1 часть.*

4 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать под крышкой до полного остывания, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды в течение 10 дней. Применяется при гипертонической болезни.

Применение астрагала при стенокардии

Настой

1 ст. ложку измельченной травы астрагала залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 40 мин и пить 3 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана за полчаса до еды в течение 2 недель при стенокардии, тахикардии и неврозе сердца.

Настойка астрагала и вахты на водке

Смешать в равных частях траву астрагала и траву вахты трехлистной. 100 г смеси залить литром водки и настаивать в темном месте 21 день. Процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

Сбор № 1

- *Астрагал, трава, — 1 часть; тысячелистник, трава, — 1 часть; валериана, корень, — 1 часть; зверобой, трава, — 1 часть.*

1 ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды. Довести до кипения на слабом огне. Кипятить 5 мин. Настаивать под

плотно закрытой крышкой в течение 2 ч, затем процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5 недели.

Сбор № 2

○ *Трава астрагала — 2 части; корень валерианы — 1 часть; трава пустырника — 2 части; трава тысячелистника — 2 части; плоды аниса — 1 часть.*

1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка и настаивать 1 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2 недель при учащенном сердцебиении и болях в области сердца.

Сбор № 3

10 ст. ложек измельченных плодов боярышника, 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника, 5 ст. ложек травы астрагала насыпать в двухлитровый термос и залить кипятком. Настаивать сутки. Перед употреблением процеживать. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель при стенокардии и после перенесенного инфаркта миокарда.

Применение астрагала при инфаркте миокарда

Настой

7 ст. ложек сухой измельченной травы астрагала шерстистоцветкового залить 2 л воды. Кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 1 ч при комнатной температуре, процедить. Добавить 200 г меда, перемешать. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды в течение 2 недель.

Настойка на белом сухом вине

50 г свежей измельченной травы астрагала залить литром сухого белого вина, настаивать в темном прохладном мес-



те 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 мин до еды в течение 2 недель.

Сбор № 1

○ *Астрагал шерстистоцветковый — 2 части, хвощ полевой — 2 части, трава горца птичьего — 3 части.*

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды в течение недели.

Сбор № 2

○ *Трава астрагала — 2 части, корневище девясила — 1 часть, побеги багульника — 2 части, цветки бессмертника — 2 части, трава чистотела — 2 части.*

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин. Настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана в теплом виде через полчаса после еды в течение 2 недель.

Применение астрагала при атеросклерозе

Настойка на спирту

Из травы астрагала шерстистоцветкового готовят настойку на 70-градусном спирте, пьют по 30 капель 3–4 раза в день за полчаса до еды курсами по 10 дней. Перерыв между курсами — неделя.

Для настойки берется 1 часть травы астрагала и 3 части спирта.

Настой

2 ст. ложки травы астрагала шерстистоцветкового настаивают 1 ч или кипятят 10 мин в 2 стаканах воды и пьют по полстакана теплого настоя 3–4 раза в день за 1 ч до еды в течение месяца.

Применение астрагала при кардеосклерозе

Настой

Берется 1 ст. ложка сухой травы на 300 мл кипятка. Настаивать 1 ч, принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды 5 недель.

Применение астрагала при сосудистых заболеваниях головного мозга

Отвар с медом

1 ст. ложку сухой измельченной травы астрагала заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин на слабом огне, настаивают в закрытой посуде в темном месте 4 ч (или 2 ч в термосе), процеживают. Принимать этот отвар надо по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15 мин до еды, предварительно смешав с 1 ст. ложкой натурального пчелиного меда. Курс приема — 10 дней.

Настой травы астрагала

1 ст. ложку сухой измельченной травы астрагала залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде в темном месте 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Курс приема — 2 недели.

Применение астрагала для профилактики повторного инсульта

Отвар травы на меде

20 г травы астрагала кипятить на водяной бане 5–10 мин в 200 г меда. Остудить и поставить на хранение в холодильник. Принимать 3–5 раз в день по 3 ст. ложки, запивая стаканом свежего молока. Курс приема — 2 месяца.

Или: медовый отвар травы развести 0,5 л теплой кипяченой воды и пить равными порциями медленными маленькими глотками 3–5 раз в день за 1 ч до еды или вместо еды. Курс приема — 2 месяца.

Настой травы на меде

20 г травы астрагала томить (не доводить до кипения) на слабом огне в чугушке (или в кастрюле с толстым дном) 20–30 мин в духовке (можно в микроволновке, но тогда использовать специальную посуду и подобрать время и режим) в 0,5 л свежего молока. Через 20–30 мин добавить 2 стакана меда (по 200 г) и томить еще 5–10 мин, изредка помешивая содержимое деревянной ложкой. Снять с огня чугунок, остудить смесь, затем перелить в стеклянную посуду для хранения в холодильнике. Каждые 4 ч съедать по 2 ст. ложки смеси в течение 70 дней.

Сбор № 1

- *Трава мяты — 4 части, трава астрагала — 2 части, лист кипрея — 4 части, лист малины — 5 частей, лист черники — 2 части, лист брусники — 1 часть, цветки лабазника — 5 частей.*

2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана за 20 мин до еды. Курс — 3 месяца.

Сбор № 2

- *Трава астрагала — 1 часть, почки березы — 1 часть, трава донника — 1 часть, корень мордовника — 1 часть, корень солодки — 1 часть, лист малины — 2 части, трава душицы — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника — 2 части, трава хвоща полевого — 3 части, плоды укропа — 3 части, трава мяты — 3 части, трава пустырника — 3 части.*

2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/2$ стакана за 20 мин до еды. Курс — 3 месяца

Сбор № 3

- *Трава василистника — 3 части, лист черники — 4 части, створки бобов фасоли — 2 части, корень аралии — 2 части, корень солодки — 3 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, цветки лабазника — 4 части, трава астрагала — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, лист брусники — 2 части, лист толокнянки — 1 часть, трава пустырника — 3 части, корень одуванчика — 3 части.*

2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/2$ стакана за 20 мин до еды. Курс — 3 месяца.

Сбор № 4

- *Корень пиона уклоняющегося — 4 части, корень девясила — 3 части, плоды рябины обыкновенной — 3 части, кожура мандарина — 3 части, корень солодки — 3 части, корень прострела — 1 часть, корень ревеня — 2 части, корень лопуха — 2 части, трава астрагала — 2 части, корень цикория — 2 части, корень дудника — 2 части.*

2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/2$ стакана за 20 мин до еды. Курс — 3 месяца.

Сбор № 5

- *Лист кипрея — 5 частей, трава астрагала — 4 части, трава вероники — 3 части, трава мяты — 2 части, трава зверобоя — 4 части, трава пустырника — 4 части,*

шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 2 части, трава тимьяна — 1 часть, трава черноголовки — 1 часть, цветки лабазника — 4 части, трава душицы — 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 1/2 стакана за 20 мин до еды. Курс — 3 месяца.

Применение астрагала при ревматизме и полиартрите

Настойка на водке

Сухую измельченную траву астрагала шерстистоцветкового засыпать в бутылку на 1/2—1/3 и залить водкой или спиртом. Настаивать 21 день в темном месте. Принимать от 1 ч. до 1 ст. ложки 3 раза в день непосредственно перед едой. В особо тяжелых случаях принимать по небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Курс — месяц, потом перерыв 5 дней, далее можно продолжать. Этой же настойкой растирают суставы и делают компрессы.

Настой

2 ст. ложки сухой измельченной травы астрагала залить литром горячей воды. Кипятить 10—15 мин на малом огне, настаивать, укутав на ночь, можно в термосе. На следующее утро процедить и пить как чай или воду в любое время суток. Курс лечения — 3 месяца, перерыв — 2 недели и снова повторный курс.

Сбор для настаивания на водке

- *Астрагал, трава — 10 г, девясил, корни — 25 г, сабельник, сухие стебли — 10 г.*

Измельченную смесь засыпать в пол-литровую бутылку. Залить водкой. Настаивать 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. ложке раз в день, утром натощак за час до еды, запивая водой. Курс — 3 месяца, затем — перерыв 10 дней и можно повторять.

Мазь для больных суставов

Приготовьте традиционным образом (см. ниже) мазь с астрагалом на сливочном масле или вазелине. Каждый вечер смазывайте ею больные суставы и сверху завязывайте на ночь шерстяной тканью (можно замотать и шерстяным шарфом).

Применение астрагала при анемии

Настой с медом

2 ч. ложки травы астрагала залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, добавить мед по вкусу и пить за 3–4 приема в течение дня. Курс лечения — месяц.

Сбор при анемии

- *Астрагал, трава, — 2 ст. ложки; зверобой, трава, — 3 ст. ложки; яснотка, трава, — 2 ст. ложки; ежевика, лист, — 2 ст. ложки.*

Все измельчить, хорошо смешать, залить 3 стаканами кипятка. Настаивать, укутав (или в термосе), 3 ч, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день горячей настой за 1 ч до еды. Курс приема — месяц.

Применение астрагала при лечении гастрита

Настой

1 ст. ложку травы астрагала залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раз в день за полчаса до еды в течение месяца.

Сбор № 1

- *Астрагал шерстистоцветковый — 2 части; алтей, корень, — 1 часть; ромашка аптечная, цветки, — 2 части; пырей, корневище, — 1 часть.*

1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Кипятить 10 мин, настаивать под крышкой 3 ч, процедить, всю жидкость в теплом виде выпить на ночь через час после еды. Курс приема — 2 недели.

Сбор № 2

- *Трава астрагала шерстистоцветкового — 1 часть, цветы ромашки аптечной — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, листья шалфея — 1 часть.*

2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать под крышкой 1 ч, процедить. Принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс приема — 3 недели. Помогает при *обострениях гастрита, энтеритах.*

Сбор № 3

- *Листья мяты перечной — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть, астрагал шерстистоцветковый — 1 часть.*

2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать под крышкой час, процедить. Принимать по 1/3 раза в день за полчаса до еды. Курс приема — 3 недели. Применяется *при гастритах с жалобами на печень.*

Применение астрагала при язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Медовый отвар

20 г измельченной в порошок травы астрагала кипятить на водяной бане 5–10 мин в стакане светлого жидкого меда. Остудить и поставить на хранение в холодильник. Принимать



3–5 раз в день по 3 ст. ложки полученной смеси за час до еды или вместо еды, запивать стаканом свежего молока. Курс — 1 месяц, перерыв — неделя и можно повторить курс.

Масло, настоянное на астрагале

При обострении язвы рекомендуется масло, настоянное на астрагале шерстистоцветковым.

Измельченную траву астрагала заливают водой (2 ст. ложки травы на стакан воды). Затем вливают оливковое масло в пропорции воды и масла 1:1. Ставят на маленький огонь и кипятят до тех пор, пока вода не выпарится. Затем смесь процеживают и ставят в прохладное место. Масло принимают по 1 ч. ложке 4–6 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели.

Применение астрагала при поносе и рвоте

От поноса и рвоты астрагал принимают в виде настоя 3–4 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана или в сухом виде растертым до порошкообразного состояния по 0,5 ч. ложки 3 раза в день, заливая водой. Можно порошок из сухой травы астрагала замешать на меду, сделать пилюли весом 0,5–1 г, принимать по 3 раза в день за четверть часа до еды. Такие пилюли действенны даже при кровавых поносах.

Применение астрагала при болезнях печени

Порошок из травы астрагала

Принимать по $\frac{1}{4}$ ч. ложки на язык 3 раза в день за 1,5 ч до еды, ничем не запивать, а смочить слюной и проглотить. Курс — 1,5 месяца, затем — 10-дневный перерыв, и курс можно повторить.

Отвар травы астрагала

1 ст. ложку травы астрагала залить стаканом кипятка и кипятить в течение 5 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в

день при воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря. Курс — 45 дней, затем — пятидневный перерыв, потом можно курс повторить.

Печеночный сбор

○ Трава зверобоя обыкновенного — 20 г, соцветия цмина песчаного — 30 г, трава астрагала шерстистоцветкового — 20 г.

4 ст. ложки смеси заварить литром кипятка. Настаивать в течение часа, процедить. Выпить в течение дня за 5 приемов за полчаса до еды или вместо еды. Курс приема — 2 месяца. Перерыв — 10 дней. Затем курс можно повторить.

Отвар астрагала шерстистоцветкового на козьем молоке

1 ст. ложку травы астрагала залить стаканом кипящего козьего молока и кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды или вместо еды. Курс приема — 1,5 месяца, перерыв — 5 дней, затем можно повторить.

Отвар астрагала шерстистоцветкового с медом

При болях в печени хорошо помогает отвар астрагала с медом.

1 ст. ложку травы астрагала заварить 1,5 стакана кипятка, добавить 1 ст. ложку светлого меда. Настаивать в течение часа, пить за четверть часа до еды в течение дня. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 3 дня, потом можно повторить.

Применение астрагала при болезнях почек

Отвар при хронических гломерулонефритах

20 г травы астрагала кипятят 5—10 мин в стакане воды, принимают по 1 ст. ложке 3—5 раз в день за полчаса до еды. Курс — 2 месяца, затем — 10-дневный перерыв, и курс можно повторить.



Мочегонный сбор

- Травы астрагала и цветков ромашки — по 30 г, кукурузных рылец — 20 г, травы полевого хвоща, спорыша и грыжника — по 10 г.

1 ст. ложку смеси измельченных растений заливают 3 стаканами кипятка и настаивают ночь в термосе, процеживают, выпивают в течение дня. Курс — 2 месяца, затем — 10-дневный перерыв, и курс можно повторить.

Применение астрагала при нефрите

Сбор № 1

- Трава астрагала шерстистоцветкового, цветки бузины черной, соцветия пижмы, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, корень окопника лекарственно-го — поровну.

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3—4 месяца. После чего делают перерыв на 10—14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 2

- Плоды шиповника — 2 части, трава астрагала — 2 части, плоды аниса — 2 части, корни любистока — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки просвирника — 1 часть, листья толокнянки — 3 части, листья березы — 3 части, корни стальника — 3 части, корневище пырея — 3 части.

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде,



слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, соцветия календулы, трава зверобоя, соцветия бессмертника, цветки цикория, кора крушины ломкой, трава спорыша, соцветия ромашки — поровну.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 4

- *Листья смородины черной, трава астрагала, трава тысячелистника, цветки яснотки, трава череды, корни лопуха — в равных частях.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 5

- *Корень лопуха, листья земляники, трава астрагала, почки березы, трава фиалки, листья толокнянки — поровну.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

ния, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 6

- *Трава астрагала, трава донника, цветки клевера, лист березы, корень одуванчика, трава полыни, трава череды — поровну.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 7

- *Цветки ромашки, трава астрагала, цветки календулы, цветки пижмы, цветки бессмертника, корень лопуха, трава золотарника — поровну.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 8

- *Трава зверобоя, трава мяты, трава тысячелистника, трава астрагала, трава душицы, почечный чай, курльский чай, трава череды, цветки календулы — поровну.*



2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сбор № 9

○ *Трава чистотела, корень айра, корень алтея, плоды можжевельника, трава володушки, плоды кориандра, цветки липы, лист толокнянки, лист брусники, трава астрагала — поровну.*

2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Применение астрагала при отеках

Настой астрагала

1 ст. ложку травы астрагала засыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка и настаивать 8–10 ч. Каждые 2 ч выпивать по 2 глотка настоя. Курс — 15 дней.

Настой при затрудненном мочеиспускании как мочегонное при отеках

1 ст. ложку листьев березы и 1 ст. ложку травы астрагала засыпают в термос, заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивают 2 ч и пьют по полстакана 5 раз в день за полчаса до еды или вместо нее. Курс — 3 недели.



При воспалении предстательной железы, водлянке, отеках сердечного и почечного происхождения

Порошок из травы астрагала шерстистоцветкового принимают по 0,5–1 г 5 раз в день за полчаса до еды, запивая теплой кипяченой водой. Курс — 3 недели.

Настой при воспалении мочевого пузыря и почек, хроническом цистите, камнях в почках, отеках

Листья толокнянки обыкновенной (медвежье ушко) смешать в равных долях с травой астрагала.

1 ст. ложку смеси настаивают 2 ч в стакане кипятка и пьют по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день за полчаса до еды. В отдельных случаях при приеме внутрь появляется ощущение тошноты и даже рвоты. В этом случае следует прекратить прием препарата. Если все в порядке, курс приема — 15 дней, затем — 5 дней перерыв и можно повторить.

При отеках сердечного происхождения

2 ст. ложки травы астрагала настаивают 3 ч в стакане кипятка. Фильтруют, добавляют 2 ст. ложки меда, размешивают и принимают по 2 ст. ложки сладкого настоя каждые 2 ч. Курс лечения — 15 дней, затем — трехдневный перерыв и можно повторить.

Мочегонный настой

2 ст. ложки смеси в равных частях травы лабазника вязолистного и травы астрагала настаивают 2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по полстакана теплого настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, затем — недельный перерыв и можно повторить.

Мочегонный настой при отеках и водянке

1 ст. ложку смеси в равной пропорции корней синеголовника полевого и травы астрагала шерстистоцветкового настаивают

3 ч в стакане кипятка и принимают по 2 ст. ложки настоя 5 раз в день за четверть часа до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. При необходимости повторить спустя неделю.

Применение астрагала при диабете

Настой астрагала при диабете

1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка. Настаивать 3 ч под крышкой. Процедить. Пить в течение дня за полчаса до еды. Курс приема — не менее 3 месяцев.

Начальная стадия диабета

1 ст. ложку сухой измельченной коры осины и 1 ст. ложку травы астрагала кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Пить 3 месяца, потом — недельный перерыв и можно повторить.

Применяется при начальной стадии диабета

1 ст. ложку сухих листьев черники и 1 ст. ложку травы астрагала засыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками за час до еды. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить.

При диабете

1 ст. ложку смеси в равных частях измельченной травы сушеницы и травы астрагала засыпать в термос, залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3–4 раза в день. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить.

Сбор № 1

- *Трава астрагала, лист черники — по 1 части, сухие створки стручков фасоли — 1 часть, семена льна — 1 часть, солома овсяная — 1 часть.*

3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами кипятка. Кипятить 20 мин, настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 6–8 раз в день. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить или поменять сбор.

Сбор № 2

- *Корни лопуха — 1 часть, трава астрагала — 1 часть, сухие створки стручков фасоли — 1 часть, лист черники — 1 часть.*

60 г сбора настаивать в литре холодной воды 12 ч. Затем кипятить 5 мин, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана 5 раз в день, через час после еды. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить или поменять сбор.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, плоды барбариса, цветы бузины, шиповника, листья черники — поровну.*

Взять 3 ст. ложки сбора, залить 3 стаканами кипятка, довести до кипения, снять и оставить до утра, процедить, принимать по 1 ст. ложке в день натощак. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить или поменять сбор.

Сбор № 4

- *Трава астрагала, трава крапивы, почки березы, листья черники — по 20 г, корень одуванчика — 10 г, трава зверобоя — 5 г. Смешать, измельчить.*

4 ст. ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить 3 раза по $\frac{1}{3}$ стакана через час после

еды. Курс лечения — 3 месяца, затем — недельный перерыв и можно продолжить или поменять сбор.

Применение астрагала при бронхите

При сухих хрипах и кашле

3 ст. ложки травы астрагала заварить 1 л кипятка. Настаивать до полного остывания под крышкой. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 10 дней.

Сбор для разжижения мокроты

Смешайте по 3 части корня солодки и листьев подорожника и по 4 части мать-и-мачехи и астрагала. 1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка и пейте по 2 глотка за полчаса до еды 5 раз в день. Курс лечения — 2 недели.

Применение астрагала при воспалении легких

Сбор № 1

○ *Трава медуницы, астрагала, подорожника большого, шалфея лекарственного, золототысячника зонтичного, полыни обыкновенной — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Сбор № 2

○ *Трава спорыша, плоды аниса, трава астрагала, плоды укропа, почки сосны, трава чабреца, корень солодки — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, трава душицы, цветки клевера, лист малины, лист мать-и-мачехи, цветки ромашки, трава тысячелистника, трава чабреца, трава яснотки, побеги багульника, трава фиалки трехцветной — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Сбор № 4

- *Плоды укропа, трава душицы, трава крапивы, лист мать-и-мачехи, почки сосны, лист эвкалипта, трава тысячелистника, корень гравилата, трава фиалки, трава астрагала, лист манжетки — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Сбор № 5

- *Почки березы, корень девясила, трава астрагала, кора или ягоды калины, лист малины, лист шалфея, цветки сирени, корень алтея, трава полыни, трава пустырника, побеги багульника, цветки коровяка, плоды кориандра — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1—1,5 месяца.

Сбор № 6

○ *Трава астрагала, трава душицы, цветки ромашки, плоды шиповника, лист подорожника, корень солодки, трава медуницы, трава термопсиса — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Курс лечения — 1—1,5 месяца.

Мазь из астрагала

Приготовьте традиционным образом мазь с астрагалом на основе сливочного масла или вазелина. Каждый вечер в течение 3 недель растирайте ею грудь и спину в районе легких, затем надевайте шерстяное белье и ложитесь спать.

Применение астрагала при бронхиальной астме

Настой

2 ст. ложки астрагала залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать 1 ч. Процедить, принимать по 1 ст. ложке в течение 2 дней за 20 мин до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, перерыв — 2 недели, потом можно повторить или использовать другой сбор.

Сбор № 1

○ *Часть травы астрагала, часть плодов шиповника, по 2 части плодов аниса, травы горичвета и хвои сосны и*

по 6 частей листьев мяты перечной, крапивы двудомной и травы полевого хвоща.

3 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка и настоять 12 ч. Принимать по $1/3$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды. Курс лечения — 1,5 месяца, перерыв — 2 недели, потом можно повторить или использовать другой сбор.

Сбор № 2

Смешать по 1 части травы астрагала, вероники и золототысячника и по 2 части травы зверобоя и лапчатки гусиной.

5 ст. ложек смеси заварить литром кипятка, настаивать 6 ч, процедить. Принимать по $3/4$ стакана с молоком 2 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца, перерыв — 2 недели, потом можно повторить или использовать другой сбор.

Применение астрагала при ангине (сборы для полосканий горла)

Сбор № 1

○ Ромашка, цветы, — 2 части; астрагал, трава, — 1 часть; эвкалипт, листья, — 1 часть; ноготки, цветы, — 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать.

1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка. Кипятить 2 мин, настаивать, укутав, полчаса, процедить. Полоскать горло 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с 26 °С, постепенно убавляя по градусу в день до 16 °С. Курс полосканий — 10–15 дней.

Сбор № 2 (излечивает флегмозную ангину и полипы в носу)

Смешать в равных частях траву астрагала, траву чистотела и цветки ромашки аптечной.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать до остывания под крышкой. Процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером. Курс полосканий — 2 недели.

Сбор № 3

Смешать в равных частях листья эвкалипта, цветъї календулы, траву астрагала.

1 ст. ложка смеси заливается стаканом кипятка, накрывается крышкой. После остывания до 25 °С можно использовать для полосканий. Курс полосканий — 10—15 дней.

Применение астрагала при стоматите

Сбор № 1

- *Трава астрагала — 1 часть, лист эвкалипта — 1 часть, корень солодки — 2 части, трава донника — 1 часть, цветки клевера — 1 часть, трава люцерны — 1 часть, почки березы — 1 часть, шишки ольхи — 1 часть.*

2 ст. ложки измельченного сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за полчаса до еды. Перед употреблением внутрь полость рта необходимо хорошо прополоскать приготовленным настоем. Курс — 10 дней.

Сбор № 2

- *Трава астрагала — 2 части, трава полыни — 2 части, трава череды — 2 части, цветки ромашки — 2 части, цветки календулы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть.*

2 ст. ложки измельченного сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за полчаса до еды. Перед употреблением внутрь полость рта необходимо хорошо прополоскать приготовленным настоем. Курс — 10 дней.

Сбор № 3

- Травы астрагала — 1 часть, цветки пижмы — 1 часть, цветки бессмертника — 1 часть, корень лопуха — 2 части, корень девясила — 1 часть.

2 ст. ложки измельченного сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Перед употреблением внутрь полость рта необходимо хорошо прополоскать приготовленным настоем. Курс — 10 дней.

Сбор № 4

- Травы астрагала — 1 часть, трава очанки — 1 часть, трава репешка — 2 части, почки сосны — 1 часть, корень аира — 2 части, трава спорыша — 2 части.

2 ст. ложки измельченного сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Перед употреблением внутрь полость рта необходимо хорошо прополоскать приготовленным настоем. Курс — 10 дней.

Применение астрагала при гингивите

Настой для приема внутрь

1,5 ст. ложки сухой измельченной травы астрагала залить 1,5 стакана крутого кипятка, поставить на полчаса на водяную баню. Дать остыть, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до каждой еды в течение 10 дней.

Сбор для полоскания

Взять 1 ст. ложку сухой измельченной травы медицинской ромашки, 0,5 ст. ложки листа березы, 0,5 ст. ложки коры дуба и

1 ст. ложку сухой измельченной травы астрагала. Залить литром крутого кипятка и кипятить на среднем огне 20 мин. Дать остыть, процедить. После каждой еды полоскать рот 0,5 стакана этого отвара в течение 2 недель.

Применение астрагала при парадонтите (для полосканий)

Сбор № 1

- *Трава астрагала, корень солодки, трава донника, лист эвкалипта, цветки клевера, трава люцерны, почки березы — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Полоскать рот после каждой еды слегка подогретым настоем в течение 2 недель.

Сбор № 2

- *Трава репешка, корень сабельника, плоды черемухи, трава астрагала, трава чистотела — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Полоскать рот после каждой еды слегка подогретым настоем в течение 2 недель.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, лист смородины, трава кипрея, трава яснотки, трава мяты простой, трава зонника, трава чабреца, трава василистника — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде,

слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Полоскать рот после каждой еды слегка подогретым настоем в течение 2 недель.

Сбор № 4

○ *Трава астрагала, трава спорыша, трава горца змеиного, почки сосны, кора дуба, корень аира, трава вероники, плоды или хвоя можжевельника, трава очанки, трава релешка — поровну.*

2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Полоскать рот после каждой еды слегка подогретым настоем в течение 2 недель.

Применение астрагала при нарушениях кожного покрова (наружное применение)

Компресс с астрагалом

Свежие листья астрагала растереть до сока, наложить на рану, порез, язву, ссадину и перевязать. Компресс менять дважды в день.

Антисептическое протирание

Протирать больное место спиртовой настойкой астрагала 3 раза в день. Настойка делается следующим образом:

Берутся 3 части свежего сырья астрагала и заливаются 5 частями спирта (водки) в бутылке темного стекла. Плотно закупорить и держать 40 дней в темном нежарком месте (но не в холодильнике).

Для лечения ран. Кровоостанавливающее средство

Измельчить и смешать равные части астрагала, подорожника и тысячелистника.

2 ч. ложки смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать полчаса. Процедить. Намочить бинт или марлю и приложить к ране. Менять повязку 2–3 раза в день.

Применение астрагала при ожогах

Настой астрагала при ожогах

1 ст. ложку травы астрагала заварить стаканом кипятка. Остудить до 13–15 °С, процедить. Поливать настоем обожженные места, перебинтовывая их. Постоянно смачивать бинты, не давая им высыхать.

Масло, настоянное на астрагале

1 часть травы астрагала (лучше свежей) настаивать в 2 частях масла (можно взять любое: подсолнечное, льняное, оливковое или персиковое). Настаивать 21 день. Потом процедить и отжать. Полученное масло с успехом применяется для лечения ожогов, даже если поражено $\frac{2}{3}$ поверхности тела. На пораженные больные места делаются масляные компрессы.

Компресс с астрагалом

Измельченную траву астрагала, размоченную в кипятке, завернуть в марлевую салфетку и приложить к ожогам или ранам.

Применение астрагала при нейродермите (прием внутрь)

Сбор № 1

- *Корень девясила, трава астрагала, цветки календулы, листья кипрея, цветки клевера, листья мать-и-мачехи, листья подорожника, трава репешка, трава тысячелистника, побеги черники — поровну.*

2 ст. ложки сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. Затем — перерыв 2 недели и можно повторить.

Сбор № 2

○ *Трава герани, корень горца змеиного, трава астрагала, трава подмаренника, цветки клевера, трава крапивы, трава мяты, трава полыни, цветки ромашки, трава хвоща — поровну.*

2 ст. ложки сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. Затем — перерыв 2 недели и можно повторить.

Сбор № 3

○ *Трава астрагала, трава зверобоя, семена льна, листья подорожника, трава полыни, корень или трава цикория — поровну.*

2 ст. ложки сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. Затем перерыв 2 недели и можно повторить.

Сбор № 4

○ *Трава астрагала, цветки клевера, листья манжетки, корень пырея, корень солодки, плоды тмина, трава хвоща полевого, трава череды, листья черники, трава яснотки — поровну.*

2 ст. ложки сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение

ние дня по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. Затем перерыв 2 недели и можно повторить.

Применение астрагала при нейродермите в виде примочек

Сбор № 1

- *Корень алтея, трава астрагала, трава зверобоя, цветки коровяка, трава мяты простой, листья подорожника, цветки ромашки, трава чабреца, трава череды, ягоды или хвоя можжевельника — поровну.*

2 ст. ложки измельченного сбора заливают 0,4 л кипятка, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 10–15 мин, сливают вместе с сырьем в термос, настаивают ночь. Перед применением процеживают. Смачивают марлю в получившемся настое и прикладывают к проблемным местам до высыхания 2–3 раза в день.

Сбор № 2

- *Трава астрагала, лист березы, трава вероники, кора дуба, трава крапивы, семена льна, трава мяты простой, трава полыни, плоды кориандра, побеги черники — поровну.*

2 ст. ложки измельченного сбора заливают 0,4 л кипятка, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 10–15 мин, сливают вместе с сырьем в термос, настаивают ночь. Перед применением процеживают. Смачивают марлю в получившемся настое и прикладывают к проблемным местам до высыхания 2–3 раза в день.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, трава лабазника, трава полыни, корень солодки, трава тысячелистника, трава чистотела, шишки ольхи — поровну.*

2 ст. ложки измельченного сбора заливают 0,4 л кипятка, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 10–15 мин, сливают вместе с сырьем в термос, настаивают ночь. Перед применением процеживают. Смачивают марлю в получившемся настое и прикладывают к проблемным местам до высыхания 2–3 раза в день.

Сбор № 4

○ *Корень горца змеинового, трава золототысячника, листья кипрея, трава лаванды, листья манжетки, корень одуванчика, корень пырея, почки сосны, трава фиалки — поровну.*

2 ст. ложки измельченного сбора заливают 0,4 л кипятка, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 10–15 мин, сливают вместе с сырьем в термос, настаивают ночь. Перед применением процеживают. Смачивают марлю в получившемся настое и прикладывают к проблемным местам до высыхания 2–3 раза в день.

Применение астрагала при нейродермите в виде лечебных ванн

Ванну принимают ежевечерне или через день. Курс лечебных ванн — 2 месяца. Продолжительность процедуры — 10–15 мин. После ванны кожу не вытирают, можно накинуть на себя мягкий банный халат.

Сбор № 1 для ванны

50 г травы астрагала залить литром холодной водой, настаивать 2 ч, затем прокипятить 20 мин, процедить. Добавить в теплую ванну.

Сбор № 2 для ванны

По 50 г корней лопуха большого и травы астрагала залить литром холодной воды, нагреть до кипения и кипятить 30 мин, процедить. Добавить в теплую ванну.

Сбор № 3 для ванны

По 50 г измельченной травы крапивы и травы астрагала залить литром кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Добавить в теплую ванну.

Сбор № 4 для ванны

- Трава астрагала — 100 г, трава душицы, корневища аира, соцветия тысячелистника — по 10 г, сосновые ветки с иголками, трава череды, трава фиалки трехцветной — по 20 г, листья смородины черной — 50 г.

Все перемешать, положить в матерчатый мешок, мешок положить в эмалированную, стеклянную или керамическую кастрюлю, залить 2 л кипятка, кипятить 30 мин. Мешок вынуть, отжать. Добавить в теплую ванну.

Применение мази из астрагала

Сделайте традиционным способом мазь, лучше на основе сливочного масла. Осторожно втирайте ее в пораженные места после принятия ванны с астрагалом. Лучше всего сверху наложить льняную ткань и оставить на ночь.

Применение астрагала при крапивнице

Спиртовая настойка

Спиртовая настойка астрагала принимается из расчета 15—20 капель на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 3—4 раза в день до еды. Курс — 2 недели.

При крапивнице и как кровоочистительное средство

1 ст. ложку цветов яснотки и 1 ст. ложку травы астрагала заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать полчаса, процедить.

Принимать по полстакана 4 раза в день или по 1 стакану 2 раза в день в теплом виде. Применяется также *при аллергической сыпи, фурункулезе и экземе*. Курс приема — 2 недели.

Сбор при крапивнице

Смешать траву астрагала, листья крапивы двудомной, траву душицы обыкновенной, череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной, корни солодки голой в равных пропорциях.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, выдержать 15 мин на водяной бане, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 2 недели.

Лечебная ванна с астрагалом

Берется 5 ст. ложек измельченной травы астрагала на 10 л воды в ванне.

Заливаем астрагал 2 л холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 мин, настаиваем полчаса, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36–38 °С). Принимать ванну ежевечерне или через день 2–3 недели по 5–10 мин.

Лечебная ванна с травяным сбором

Смешать в равных количествах траву астрагала, траву череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя продырявленного, шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной. Берем 5 ст. ложек смеси на 10 л воды в ванне. Заливаем смесь 2 л холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 мин, настаиваем полчаса, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36–38 °С). Принимать ванну ежевечерне или через день 2–3 недели по 5–10 мин.

Мазь с астрагалом

Приготовьте традиционным способом мазь с астрагалом на основе сливочного масла или вазелина и втирайте ее в про-

блемные места перед сном. На ночь лучше прикрыть намазанные места льняной материей или забинтовать. Употреблять мазь до выздоровления.

Применение астрагала при дисфункциональных маточных кровотечениях

Отвар травы астрагала

4 ч. ложки измельченной травы астрагала залить стаканом кипятка, кипятить полчаса на слабом огне, процедить горячим, долить кипятком до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, затем — перерыв две недели. Можно повторить.

Экстракт астрагала при маточных кровотечениях

Отвар травы астрагала, сгущенный до половины, принимать по 1 ч. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс — месяц, затем — перерыв 2 недели. Можно повторить.

При маточных (а также легочных и почечных) кровотечениях

1 ст. ложку измельченной травы астрагала залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1,5–2 ч. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за час до еды. Курс — месяц, затем — перерыв 2 недели. Можно повторить.

Сбор при маточных (а также легочных и почечных) кровотечениях

○ *Астрагал (свежая трава) — 25 г; крапива (свежий лист) — 25 г.*

Все мелко порезать, хорошо смешать. 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1,5–2 ч. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за час до еды. Курс — месяц, затем — перерыв 2 недели. Можно повторить.

При маточных кровотечениях сбор № 1

Взять по 1 ст. ложке сухой травы астрагала и сухой травы пастушьей сумки, залить двумя стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, затем — перерыв 2 недели. Можно повторить.

При маточных кровотечениях сбор № 2

Взять по 1 ст. ложке цветущих макушек яснотки и травы астрагала, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, полчаса, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды или вместо еды. Курс — месяц, затем — перерыв 2 недели. Можно повторить.

Применение астрагала при бесплодии

Отвар

Горстку высушенного сырья астрагала (вместе с бобами) залить стаканом воды, кипятить, пока не останется половина начального объема жидкости. Выпить все в теплом виде (лучше перед половым актом). Пить постоянно, до наступления желанной беременности.

Настой

Заваривать астрагалый чай из расчета 1 ст. ложка измельченной травы астрагала на стакан кипятка. Пить как чай 3–5 раз в день до наступления беременности.



Применение астрагала для спринцеваний при опухолевых заболеваниях женской половой сферы

Отвар

6 ст. ложек травы астрагала кипятить 5–10 мин в литре воды. Остудить и спринцеваться 5 раз в день. На одно спринцевание — 200 г отвара. Курс — 1,5 месяца. Затем — перерыв неделя. Можно повторить.

Применение астрагала при неврозах

Отвар астрагала

2 ст. ложки измельченной травы астрагала залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{4}$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 1

○ *Трава астрагала — 2 части, цветки ромашки — 3 части, лист подорожника — 3 части, корень девясила — 3 части, трава мяты простой — 2 части.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $\frac{1}{4}$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 2

○ *Трава астрагала — 2 части, корень левзеи — 2 части, трава зверобоя — 2 части, плоды боярышника — 3 части, плоды шиповника — 5 частей, корень солодки — 5 частей, корень валерианы — 3 части.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/4$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 3

- *Трава астрагала, трава мяты простой, трава багульника, корень пиона уклоняющегося — по 2 части, цветки лабазника, лист малины, трава зверобоя — по 3 части, трава полыни — 1 часть.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/4$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 4

- *Трава астрагала, почки березы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист малины — 3 части, трава медуницы — 2 части, трава донника — 2 части, трава черноголовки — 2 части, плоды укропа — 1 часть, плоды шиповника — 3 части, корень солодки — 3 части, корень аралии — 1 часть.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/4$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 5

- *Трава астрагала, лист малины, лист черники, лист брусники, лист кипрея, трава мяты простой, трава лаванды — поровну.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/4$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Сбор № 6

○ *Трава астрагала, цветки ромашки, шишки хмеля, трава душицы, лист крапивы, лист мяты простой — по 2 части, лист кипрея — 3 части.*

2 ст. ложки смеси измельченного сырья залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по $1/4$ стакана за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

Применение астрагала в качестве успокоительного средства

При повышенной нервной раздражительности и бессоннице

○ *Мята перечная, листья, — 2 части, астрагал, трава, — 2 части, валериана, корень, — 1 часть, хмель, шишки, — 1 часть.*

2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка. Настаивать, укутав, полчаса, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день, натощак и на ночь. Курс — месяц.

При нервных расстройствах, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головокружением

○ *Пустырник, трава, — 15 г, астрагал, трава, — 15 г, боярышник, цветы, — 15 г, ромашка аптечная — 5 г.*

1 ст. ложку смеси засыпать в термос, залить стаканом кипятка. Настаивать ночь, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день, через час после еды. Курс — месяц.

При нервных расстройствах

Смесь из листьев мяты простой, крапивы, шалфея, пустырника, корней валерианы, плодов шиповника, травы астрагала (все по 1 ч. ложке) залить 7 стаканами кипятка. Накрывать сверху полотенцем, настаивать 2 ч. Процедить, принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды в течение 10 дней каждого месяца.

Успокаивающая лечебная ванна

15 ст. ложек сухой травы астрагала (можно в смеси с розмарином, полынью, шалфеем) заливаем 4 л холодной воды. Через 10 мин ставим на огонь и варим 5 мин. Настаиваем еще 10 мин, процеживаем. Выливаем в ванну, наполненную теплой водой наполовину. Такие ванны рекомендуется принимать раз в неделю перед сном по 20–30 мин.

Применение астрагала при бессоннице

Принимать препараты астрагала нужно после ужина, через час после еды и позже.

Отвар астрагала с вином

5 ст. ложек травы астрагала варят 15–20 мин на малом огне в 0,5 л кагора или портвейна. Настаивают, укутав, 1 ч, процеживают, отжимают. Пьют по рюмке на ночь.

От периодической бессонницы

2 ст. ложки сырья залить стаканом горячей кипяченой воды. Настаивать, укутав, 30–40 мин. Пить теплым в 2 приема перед сном. Сначала выпить полстакана за 2 ч до сна. Потом, через 1 ч, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым. Принимать 2 недели.

Сбор при бессоннице

Взять траву астрагала, траву вереска обыкновенного и цветущие верхушки полыни обыкновенной в равных пропорциях.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Принимать за 1,5 ч перед сном.

Применение астрагала для восстановления сил

При упадке сил и общей слабости организма

Астрагал, настоянный на портвейне (10—15 г травы на 0,5 л вина), рекомендуют выздоравливающим как средство, улучшающее пищеварение и обмен веществ. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана перед обедом и ужином.

При упадке сил

Пол-литровую бутылку наполовину набивают сухой травой астрагала, заливают спиртом, настаивают в течение 3 недель. Принимают ежедневно по 20 капель в половине стакана молока.

При нарушении обмена веществ как общеукрепляющее

- *Трава астрагала, иван-чая, малины обыкновенной — по 25 г, листья земляники лесной — 25 г, смородина черная — 10 г, плоды шиповника — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 15 г, трава тимьяна ползучего — 5 г, цветки липы — 25 г.*

1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды, доводят до кипения в закрытой посуде, переливают в термос, настаивают 1,5 ч и процеживают. Пьют вместо чая сразу после еды по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день.

Применение астрагала для замедления процесса старения и омоложения организма

Старение — процесс вполне закономерный и неумолимый, с биологией не поспоришь. Хочешь ты того или нет, но с возрастом изменения в человеческом организме нараста-

ют и в итоге приводят к плачевному финалу. А собственно старость — это заключительный этап возрастного развития, следствие процесса старения.

И раньше и сейчас существовало множество гипотез, относительно того, каким же образом запускается этот самый процесс старения. Вот, к примеру, сейчас, по мнению большинства современных ученых, основной причиной старения принято считать замедление темпа деления клеток и снижение способности тканей к самообновлению.

И ведь действительно, с возрастом нарушается процесс белкового обмена в организме, понижается также и обмен жиров. В результате этих обменных сбоев на стенках сосудов откладывается холестерин вместе с солями кальция, вызывая тем самым атеросклероз. Кожа становится сухой и морщинистой, кости — более хрупкими, снижается упругость межпозвоночных и суставных хрящей, вследствие чего теряется подвижность суставов, уменьшается рост, изменяются походка и осанка.

А если при этом вести неправильный образ жизни — не так питаться, мало двигаться, редко бывать на свежем воздухе, да при этом еще постоянно нервничать?

Тогда можно начать стариться с удвоенной силой. Ведь нарушение нормального функционирования нервной системы и желез внутренней секреции еще более усилит увядание вашего организма. И наоборот.

Большое значение имеют также наследственные факторы. Установлено, что в семьях долгожителей дети, а также ближайшие родственники значительно чаще достигают глубокой старости и долголетия.

Но, несмотря на видимую неотвратимость этого процесса, человечество всегда отказывалось и продолжает отказываться принимать старость как неизбежность.

Неутомимые исследователи постоянно ищут новые действенные средства для борьбы со старостью. Иногда забывая при этом о старых и проверенных.

Рецепт, которому 300 лет

Рецепт сохранился в неизменности среди потомков поволжских староверов и применяется народными целителями и по-

ныне. Считается, что курсовой прием этого снадобья не только замедляет процесс старения, но оказывает выраженный омолаживающий эффект.

Взять 200 г свежей травы астрагала, залить 0,5 л водки или 50-процентным спиртом. Горлышко бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а затем — 6 суток в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натошак за 30 мин до еды и по 1 ч. ложке на ночь перед сном. На курс выпивают всю бутылку.

«Женский» рецепт

А вот еще одна «хитрость» по омоложению организма. Оказывается, чтобы надолго сохранить молодость, нужно каждую весну (в конце мая) собирать одуванчик лекарственный, крапиву двудомную (листья), траву тысячелистника обыкновенного, подорожник ланцетолистный, щавель кислый (листья) и траву астрагала шерстистоцветкового (тоже свежую и неважно, что в это время астрагал еще не цветет). Всего вместе не менее 100 г. Свежесорванные растения нужно хорошо вымыть, затем измельчить и залить на ночь холодной кипяченой водой настолько, чтобы вода их только покрывала. Утром листья выжать через ткань, затем прибавить в настой немного лимонного сока, меда и пить в течение дня небольшими порциями.

Собирать травы в большом количестве не следует; каждый день собирать только на одну порцию. Это «женский» рецепт, поскольку он не только способствует выведению из организма ядовитых соков и очищает кровь, но и очень благотворно влияет на кожу.

Молоко с астрагалом

Раз в неделю пить по стакану молока, в которое бросить во время кипячения 2 ложки измельченной травы астрагала. Не кипятить, а сейчас же снять с огня, поставить настояться на 10 мин, а затем процедить. Выпить молоко в течение дня по 2 глоточка.



Настой травы астрагала

Суточная норма — $\frac{2}{3}$ ст. ложки травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять как общеукрепляющее средство в пожилом возрасте и после тяжелой болезни.

Настой из травы астрагала и стеблей ржи

Старческую немощь лечили раньше настоем из травы астрагала шерстистоцветкового пополам со стеблями ржи. Такой настоем пьют без нормы. Он придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

Астрагал с мумие

При старческой слабости для улучшения самочувствия на Востоке, а если быть точнее, то в Средней Азии, с древнейших времен использовали астрагал с мумие. Даже очень ослабленные старые люди быстро набирают силы при регулярном приеме отвара из этой смеси.

Для приготовления настоя взять 2 ч. ложки травы астрагала и залить 1 стаканом кипятка. Затем добавить кусочек мумие весом 0,2 г — это примерно величина спичечной головки. Наставать смесь около получаса, прикрыв полотенцем.

Процеженный настой выпить в 2 приема (по полстакана на прием) за полчаса до еды в течение первой половины дня. После 14–15 ч дня настоем лучше не принимать, если только нет необходимости бодрствовать до глубокой ночи. Курс лечения — 20 дней; затем — 20 дней перерыв и повторение лечения еще 20 дней.

Притирание для омоложения

Взять корень валерианы, девясила, корневище аира, траву пустырника, астрагала, мяты перечной, зверобоя, хвоща полевого, сушеницы топяной, цмин песчаный и чагу в равных пропорциях. Добавить к ним крупу четырех видов злаков (обязательно овес, можно кукурузную крупу, пшено, рожь), а также гречку и сою. Все это берется в сушеном виде, в равных частях и пропускает-

ся через кофемолку. Полученная смесь засыпается в бутылки на $\frac{1}{3}$ их объема. А затем до $\frac{2}{3}$ объема в бутылки наливается растительное масло. Настаивать в темном месте при комнатной температуре. Ежедневно взбалтывать; нельзя допустить затвердения осадка; нужно, чтобы дно было чистым.

Через 2 месяца все слить в общую емкость, поставить на огонь и нагреть до 60 °С, ни в коем случае не больше. После нагрева снова разлить по бутылкам и поставить в темное место на месяц. Каждый день взбалтывать. Через 3 месяца от начала всей этой процедуры лекарство готово.

Полученное масло втирается в кожу. Делать это следует на ночь по 10 втираний через день. Затем — 20 дней перерыва и еще 10 втираний через день. На ночь смесь остается на теле. Утром тщательно промыть кожу, чтобы поры дышали. После курса лечения делается полугодичный перерыв, затем можно повторить. При этом исчезают склеротические явления, паралич, происходит омолаживание организма.

Средства с астрагалом, рекомендуемые против старческого склероза

Водочная настойка с девясилом

Измельчить 30 г сухого корня девясила, добавить 40 г травы астрагала. Залить литром водки; настаивать 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой.

Отвар астрагала и коры рябины

Залить 200 г смеси измельченной коры рябины и травы астрагала 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 2 ч. Выпивать по рюмочке перед каждой едой.

Применение астрагала при лечении онкологических заболеваний

Астрагал используют при комплексном лечении онкологических заболеваний, во время реабилитации после химио- и ра-

диотерапии. Экспериментальные исследования показали, что астрагал шерстистоцветковый стимулирует функцию NK- и Т-клеток, способствует выработке интерферона. Обычно рекомендуют принимать простой отвар травы: 1–2 ст. ложки на стакан кипятка, прием по 1 ст. ложке 3–5 раз в день, в тяжелых случаях от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана 3–5 раз в день и более. Хорошо также пить астрагальную воду, чай с астрагалом. Курс лечения астрагалом — 6–8 месяцев в зависимости от тяжести онкологических и сопутствующих заболеваний.

Поскольку онкологические заболевания очень опасны, непременно посоветуйтесь со своим онкологом перед приемом препаратов астрагала. Ни в коем случае не прекращайте прием прописанных вам врачами медикаментов. Постоянно отслеживайте динамику выздоровления.

Отвар от повышенного внутричерепного давления, осложненного разрастающейся раковой опухолью

40 г травы астрагала кипятят 5–10 мин в 1,5 стакана кипятка на медленном огне. Прием 3–5 и более раз в день по 3–4 ст. ложки в любое время суток.

При опухоли головного мозга

30 г травы астрагала залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном прохладном месте. Ежедневно 3–5 раз встряхивать содержимое бутылки. Затем настойку процедить и поставить на хранение в холодильник. Прием можно начать уже через 2 дня настаивания.

Доза приема: 20–25 капель на 2 ст. ложки воды, в особо тяжелых состояниях — до 50 капель на 2 ст. ложки воды несколько раз в день.

Внимание! Эта настойка полезна и при ишемической болезни сердца, стенокардии, тахикардии, болезнях печени, почек, легких, перед приступами гипертонии, стенокардии, тахикардии, пороках сердца, миокардите.

Концентрированный отвар

Взять 10 ст. ложек травы астрагала, залить 2 л кипятка и поставить на 5 ч на медленный огонь. Через 5 ч процедить образовавшийся отвар, если понадобится, еще упарить его до полстакана жидкости.

Принимать на сахаре по такой схеме: первый день — натошак кусочек сахара с 1 каплей отвара, второй — с 2 каплями, и так до 37 капель; потом в обратную сторону.

При таком лечении постоянно пить астрагальный чай и астрагальную воду, свежие листья астрагала добавлять в салаты, просто жевать и глотать.

Медовые притирания

При раковых опухолях молочных желез, раке кожи рекомендуется на пораженные болезнью места намазывать медовый отвар травы несколько раз в день либо натирать настойкой астрагала с одновременным приемом внутрь.

Мазь с астрагалом

Приготовьте традиционным способом мазь с астрагалом на основе сливочного масла. Смазывайте ею утром и вечером пораженные болезнью места. Старайтесь дать мази впитаться, в течение получаса оставляя смазанный участок тела оголенным.

ПРИМЕРЫ ИСЦЕЛЕНИЯ АСТРАГАЛОМ

- *Швецова Любовь Андреевна, 64 года. Добавляла свежие листики астрагала в зеленый чай при заваривании. Пила по пять стаканов в день этого напитка в пост-*



инсультный период. В течение месяца давление пришло в норму, нормализовалась дикция, стала восстанавливаться память.

- *Абрамова Антонина Степановна, 81 год. В постинсультный период жевала свежие листики астрагала натощак, кашу глотала. В течение трех недель нормализовалось давление, вернулась двигательная активность. Начала сама ходить по дому, опираясь на палку. Может поставить чайник на плиту, сама себя обслужить. Стала сама мыться.*
- *Петрова Лидия Михайловна, 28 лет. Ей добавляли измельченные листики астрагала в протертую еду в постинсультный период. В течение трех недель вернулась связная речь, начала возвращаться память. Давление пришло в норму.*
- *Калугина Екатерина Владимировна (дочь Л. А. Швецовой), 41 год. Заливала свежие листики астрагала кипятком, настаивала как чай и пила при остром цистите. Цистит прошел в течение двух дней.*
- *Калугин Николай, 19 лет. Получил сильный ушиб левой голени, упав в гололед. Ему сразу сделали компресс с астрагалом, повязку меняли два раза в день. На вторые сутки боль прошла, отек спал, гематома пожелтела, затем быстро рассосалась.*
- *Калугин Сергей, 12 лет. Ночью случился сильный приступ зубной боли. Разжевал несколько свежих листочков астрагала, подержал в месте боли. В течение четверти часа приступ прошел.*
- *Алексеев Иван Ильич, 53 года (сын А. С. Абрамовой). Бросил курить два года назад, но по утрам его мучил «кашель курильщика». В течение трех недель натощак полоскал горло теплым настоем астрагала. «Кашель курильщика» прошел.*
- *Алексеева Алла Ивановна, 27 лет. Глубоко порезалась при разделке рыбы. Промыла рану и сделала повязку со свежими листьями астрагала. Меняла повязку два раза в день. Через день сняла, ранка затянулась.*

- *Алексеева Маргарита Ивановна, 17 лет. Очень переживала из-за акне (юношеских угрей). Стала умываться «астрагальной водой» (с вечера заливала пригоршню листиков астрагала кипятком, утром умывалась). Через десять дней кожа очистилась.*
- *Алексеева Татьяна Игоревна, 48 лет. В течение длительного времени мучилась запорами. Стала натошак выпивать стакан «астрагальной воды», и пищеварение нормализовалось.*
- *Петров Виктор Леонидович, 50 лет (отец Л. М. Петровой). Очень переживал из-за облысения. Стал ежедневно втирать в лысину размятые листья астрагала. Через два месяца на лысине появился пушок.*
- *Петров Вадик, 4 года. У мальчика случился стоматит. Ему делали теплые полоскания с астрагалом. Полоскал рот по пять раз в день. Через два дня все прошло.*
- *Евсеева Полина Викторовна, 47 лет (мать Л. М. Петровой). Была диагностирована эрозия шейки матки. Каждый вечер делала сидячие ванночки с астрагалом. Через месяц эрозия была залечена.*

РАЗВОДИТЕ АСТРАГАЛ И ЛЕЧИТЕСЬ ИМ!

Итак, если у вас имеется приусадебный участок, рекомендуем вам непременно посадить на нем астрагал шерстистоцветковый. Это растение, как вы уже знаете, неприхотливое, оно хорошо адаптируется, из него просто приготовить целебные препараты. Прочитав эту часть книги, вы получили представление о перечне недугов, которые лечатся в помощь астрагала. Впрочем, мы уверены, что он неполный! Поскольку противопоказаний к применению астрагала практически нет, экспериментируйте с этим растением и его препаратами. Будем рады вашим письмам с рассказами о том, как вы справились с недугами с помощью препаратов астрагала.

Настоящий золотой ус — зебрина повислая

Долгое время золотым усом называли каллисию душистую, но это была ошибка. И ошибке этой уже более 500 лет. Не желая делиться с конкистадорами секретом найденной ими панацеи (зебрины, *Zebrina pendula*), ацтеки под видом суперцелебной травы презентировали каллисию сподвижникам Кортеса. Те привезли ее в Европу и растробили о целебных свойствах золотого уса, не догадываясь о подлоге. И все это время никто из безуспешно пытавшихся излечиться каллисией не догадывался, что дело в изначальной грубой ошибке! Настоящий золотой ус — это зебрина. Об этом теперь известно всему миру. Слава Богу, что туземцы не подсунули Кортесу какую-нибудь ядовитую траву, а поделились с ним маломощной каллисией.

На сегодня выяснено, что в зебрине содержатся каротиноиды, аскорбиновая кислота, флавоноиды, пектины, дубильные вещества (танины), углеводы и минеральные элементы: железо, фосфор, калий, кальций, магний, медь, цинк, хром, селен. В ходе исследований, которые были начаты в Америке, специалисты обнаружили, что в зебрине повислой содержится большое количество биологически активных веществ и потому она представляет собой мощный биостимулятор.

Зебриной можно лечить множество недугов. Недаром ацтеки считали ее настоящей панацеей. Препараты этой чудо-травы помогут вам справиться с болезня-

ми сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, суставов, с ранами и ушибами, простудами, «женскими» болезнями. Зебрина — проверенное косметологическое средство, супермощный компонент разнообразных масок для кожи и волос. По понятным причинам мы не можем привести в энциклопедии большого количества рецептов использования зебрины. Вы можете их узнать из специальных посвященных ей книг. А здесь мы в качестве иллюстрации рассказываем только о некоторых наиболее мощных средствах на ее основе.

СОКРОВЕННОЕ РАСТЕНИЕ АЦТЕКОВ. ИСТОРИЯ ОБМАНА

— *El bigote del oro!* — кричали испанцы — *Золотой ус!* Эта травка стоит дороже золота. Теперь, когда мы наконец-то ее заполучили, дома нас ожидают слава и богатство!

Эрнан Кортес не участвовал в веселье. Он стоял у окна и смотрел вдаль. Теночтитлан, столица ацтеков, была разрушена, правитель Монтесума пленен. Итак, главное сделано, он победил. Бесценный груз золота и серебра отправится в Испанию, а с ним и это таинственное растение. Как же его называли туземцы? Название Кортес не запомнил. Слишком уж оно было мудренное. Какими же все-таки упрямыми оказались ацтекские жрецы. До последнего скрывали от испанцев эту травку. А бальзам из нее хорош, да что уж там — бесценен. Гноящиеся язвы, раны, полученные в боях, кишечные болезни, смертельные инфекции... Всего, что этот мудреный ус врачует, и не перечислить. Он, Кортес, преподнесет это растение в дар королеве.

Громкий хохот разгоряченных вином конкистадоров отвлек Кортеса от его мыслей. Нет, хорошее придумали его товарищи для этого растения название — *bigote del oro*, золотой ус, воистину оно не имеет цены, дороже золота, да и листья у него, действительно, похожи на обвислые усы.

Несколько часов назад он не выдержал и велел арестовать всех верховных жрецов. До этого те целую неделю водили его за нос. Казалось, он уже отнял у них все. Их храмы лишились драгоценных украшений и статуй богов, а потом были попросту разрушены. Большинство жрецов было перебито. Но никак не удавалось выпытать у этой жалкой кучки оставшихся в живых язычников, как выглядит та трава, из которой они делают свое лучшее снадобье. Несколько часов назад он велел привести всех оставшихся жрецов на площадь и по одному душить гарротой. И ни к чему это не привело. Жрецы, привыкшие к человеческим жертвоприношениям, с равнодушием смотрели на смерть соплеменников. Так же равнодушно они примут и свою собственную смерть, понял Кортес. Он подозвал к себе офицера и что-то шепнул ему на ухо. Тот понимающе кивнул и, прихватив с собой несколько солдат, покинул площадь. А казнь между тем шла своим чередом. На площади к тому моменту осталось в живых только двое жрецов — осанистый старик с надменным лицом, скорее всего какая-то «шишка», и худенький юноша с испуганными глазами. Он-то точно боялся умирать, это было видно.

И тут на площадь вернулся офицер. За ним два солдата тащили под руки по пыли какого-то туземца. Это был Монтесума. Избитый, осунувшийся, весь в грязи, дорогие одежды изорваны. От царственного величия не осталось и следа. Бродяга, просто жалкий нищий бродяга.

— Ну что, жрец, пропустим без очереди верховного владыку? — ухмыльнулся Кортес.

Над площадью повисла гнетущая тишина. Одно мгновение. Второе. Третье.

— Хорошо, — кивнул старик — Мы покажем вам это растение.

Теночтитлан был разрушен. Построенный на острове посредине озера, с большой землей он соединялся дамбами, по которым были проложены дороги. Вокруг города раскинулись плавучие сады и огороды, «чинампы». Они представляли собой плоты из дерева и тростника, на которые укладывалась земля, перемешанная с плодородным илом. Чинампы предусмотрительные испанцы не тронули. Слнш-

ком много необычных и, безусловно, ценных растений здесь было посажено.

Вот возле одного такого огорода показалась процессия из конных испанцев и двух туземных пленников, шедших впереди.

— Здесь, — старый жрец остановился перед одним из чинампов. — Так нельзя, дальше только пешком, — и он покосился на чужеземное животное — коня, испуганно фыркаящего при виде качающегося на воде плота.

Кортес кивнул и спешил. Он и несколько офицеров пошли по узкой тропинке вдоль пышных зеленых грядок. Наконец старик остановился.

— Оно тут! — приглашающе махнул он рукой.

В этот момент Кортесу показалось, что молодой жрец на мгновение замешкался и как-то странно, непонимающе взглянул на старого.

— Оно тут! — повторил старик. Он опустился на колени и отделил от куста одно растение.

«Похоже на саженец их любимой кукурузы», — отметил про себя Кортес.

— Ты покажешь, как изготовить лекарство? — Предводитель испанцев окинул взглядом плантацию. — И объяснишь, как его выращивать?

— Теперь — да! — сдержанно кивнул старший жрец и отвернулся.

И они отправились по тропинке обратно. У самых ног испанцев стелились кучерявые завитки какого-то местного растения с фиолетовыми полосками на листьях. Жрецы шли прямо, стараясь не смотреть под ноги.

Знали бы испанцы, что невзрачная полосатая травка и есть сокровенное растение ацтеков, ради сохранения тайны которой они, не задумываясь, шли на смерть. А то растение, что досталось им, могущественным завоевателям, — это лишь его ближайший родственник, не обладающий и десятой долей той целебной силы, что заключена в их фиолетово-полосатом собрате! Что та трава, которую с их легкой руки весь Старый Свет будет звать золотым усом, — всего лишь фальшивка, подсунутая врагам так и не сдавшимися ацтекскими жрецами.



Эту историю шесть лет назад рассказал старый индеец английскому антропологу, изучавшему в Мексике народное творчество. И ее, скорее всего, посчитали бы просто красивой легендой. Если бы не найденные археологами несколько месяцев спустя глиняные таблички с изложенным на них рассказом, очень напоминающим все вышеописанное. Таблички включали в себя и описание того самого растения, за которым так упорно охотились конкистадоры. Настоящего, а не фальшивого, не *каллисии*, которую испанцы окрестили *золотым усом*, а божественного ацтекского *бикецальоратля*. Травя эта почиталась ацтеками даром верховного бога — пернатого змея Кецаля.

Сопоставив данные табличек и старинную легенду, американские ученые занялись поиском таинственного растения. Вот как был описан лист этого растения самими ацтеками: *«бурья линия вдоль посредине, светлым серебром окаймлен по бокам; снизу — пурпур, зеленого нет»*. Говоря современным языком, посредине листа этого растения проходила бурая полоска, по краям были серебристые полоски. Снизу же листья были сплошь фиолетовые. С таким подробным описанием и такими четкими отличительными внешними признаками искать было достаточно легко. Выяснилось, что это древнее растение и не думало нигде исчезать, а все это время произрастало на необъятных просторах Мексики, а также... на подоконниках в цветочных горшках в США, Латинской Америке, Европе и Азии. Вот только ценится оно в основном как декоративное растение, очень уж хороши его эффектно располосованные листья! И правда, настоящие перья змея Кецаля! Однако справедливости ради следует отметить, что в Латинской Америке травку все-таки применяли для лечения в неофициальной медицине. Но в справочники по нетрадиционной медицине она не попала.

Таинственным, скрытым от испанцев ацтеками бикецальоратлем оказалось небезызвестное растение зебрина (*Zebrina*), ближайшая родственница обычной градесканции. Причем за пять с лишним столетий было выведено множество сортов зебрины. Внимание при их выведении уделялось только эффективности внешнего вида, и поэтому лечебные свойства у некоторых сортов почти полностью утеряны.

К счастью для всех нас, исходный, самый древний сорт зебрины сохранился до сих пор. Это зебрина повислая (*Zebrina pendula*). Именно она обладает всем спектром лечебных свойств настоящего бикецальоратля.

Но вернемся ко временам завоевания Америки. Ацтекские жрецы предпочли умереть, но не отдать испанцам свое сокровище. Потому что были абсолютно уверены: это панацея, и она не должна работать на врага. Ацтекские врачеватели узнали то, что было недоступно европейским врачам того времени. Оказалось, что препараты из зебрины спасают от страшнейшей болезни, выкашивавшей целые города средневековой Европы, болезни, которой не знали в доколумбовой Америке и которую завезли сюда испанцы. Черная оспа, страшный бич для индейцев, так поспособствовавшая вымиранию многих американских цивилизаций, излечивалась с помощью зебрины! Это ацтеки проверили на практике и не захотели делиться сокровенным знанием с завоевателями. А вообще, согласно все тем же ацтекским табличкам, бальзамом из зебрины индейцы успешно лечили около 200 (!) известных им заболеваний.

ЗЕБРИНА И КАЛЛИСИЯ — РОДСТВЕННИКИ, НО СВОЙСТВА У НИХ РАЗНЫЕ

На основании фармакологического исследования зебрины, проведенного в Мичиганском институте ле-

карственных и ароматических растений (США), ученые пришли к выводу, что это растение в действительности обладает широким спектром лечебных свойств. На данный момент там проводится дальнейшее, уже экспериментальное изучение свойств *зебрини*.

«А как же тогда широко разрекламированный и всем известный *золотой ус*?» — спросите вы.

То, что мы привыкли называть *золотым усом*, или *каллисией душистой* (*Callisia fragrans*), относится к тому же семейству коммелиновых, что и *зебрина*, и в действительности обладает некоторыми лекарственными свойствами. Но они не так сильно выражены, сравнивать *каллисию* по лечебному воздействию с *зебриной* бессмысленно. По-видимому, из-за близкого родства с *зебриной* и остановили на *каллисии* свой выбор хитроумные ацтекские жрецы, чтобы Кортес не сразу заметил подмену. Но удивительно то, что ни испанцы, не другие европейцы так и не поняли, что их обманули. Когда *каллисию* привезли в Европу, то какое-то время использовали как лекарство, а потом интерес к ней постепенно сошел на нет. И понятно почему: разрекламированное Кортесом чудо-средство никого толком ни от чего не вылечило.

Вспомнили о *каллисии* снова лишь в конце XX века. Ее разрекламировали как панацею, куча народу на всех континентах снова начала возлагать на растение необоснованные надежды. И если бы не открытие американских ученых, *каллисию душистую* еще долго считали бы *золотым усом* и она долго бы еще пожинала плоды чужой славы.

Каллисия не панацея и не абсолютно безопасна

Перед тем как перейти непосредственно к характеристикам *зебрини*, хотелось бы остановиться на лекарственных свойствах *каллисии душистой*, которую до сих пор все в России считали *золотым усом*. Мне было

очень важно разобраться с этим, потому что, несмотря на появившиеся в моем распоряжении факты, я все никак не могла до конца поверить в то, что это не чудо-лекарство, а просто трава, обладающая кое-какими лекарственными свойствами (да почти все травы могут быть чем-то полезны человеку!).

Я перерыла гору материалов по *каллисии* и пришла к выводу, что ее возможности обычно завышаются. Не знаю уж, кому и зачем это нужно, но научные факты — вещь, с которой не поспоришь.

Вот какие рекомендации по применению *каллисии душистой* дал В. В. Телятьев, проводивший в восьмидесятые годы прошлого века исследования этого растения на фармацевтическом факультете Иркутского медицинского института под руководством профессора Семенова: «...при употреблении внутрь сильно повреждаются голосовые связки, голос “оседает”, и восстановление его затруднительно... наружное употребление дает эффект при заживлении трофических язв, успокаивает боль при глубоких ожогах, заживляет их, исцеляет обмороженные конечности. Однако и при наружном употреблении необходимы советы с врачами». Из выкладок ученого следует, что применение внутрь препаратов *каллисии душистой* не рекомендовано, так как может привести к опасным для здоровья последствиям. А использование наружно возможно лишь при четкой дозировке, отсутствии противопоказаний и под наблюдением лечащего врача. И ни о какой панацее речь, как видим, не идет, перечень заболеваний, избавлению от которых *каллисия* может поспособствовать, весьма ограничен.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗЕБРИНЫ

В результате повторного открытия *зебрины* в Америке и Западной Европе растет число приверженцев этого полилекарственного растения.

Зебрину используют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и почечнокаменной болезней, при простудных заболеваниях, туберкулезе, сахарном диабете, при болезнях костно-мышечной системы (ревматизме, артрите и остеохондрозе), для лечения многих болезней кожи и ее травм (раны, язвы, воспаления, ожоги, обморожения).

Несмотря на широкое применение *зебрины* как лекарства, химический состав этого растения, да и действительный спектр возможностей находятся еще только в стадии изучения.

На сегодня выяснено, что в *зебрине* содержатся каротиноиды, аскорбиновая кислота, флавоноиды, пектины, дубильные вещества (танины), углеводы и минеральные элементы: железо, фосфор, калий, кальций, магний, медь, цинк, хром, селен.

Химический состав *зебрины повислой* схож с химическим составом *каллисии душистой*, что еще раз напоминает об их родстве. Но концентрация полезных веществ в *зебрине* гораздо выше. Ученые, занимающиеся исследованием вопроса происхождения и распространения *зебрины*, полагают, что она была выведена ацтеками искусственным путем, и древние селекционеры каким-то образом сумели воздействовать на растение так, чтобы его химический состав включал оптимальную комбинацию биоактивных веществ.

В *зебрине повислой*, действительно, содержится большое количество биоактивных веществ, она представляет собой мощный биостимулятор.

Чтобы усилить действие *зебрины* как биостимулятора, необходимо свежесрезанные стебельки с листиками (не менее 30 см в длину) положить в пакет из плотной неокрашенной бумаги, закрыть его и поместить в холодильник (во фруктовницу) на 3–5 дней. В неблагоприятных для растения условиях, когда начнут уга-

сать его жизненные процессы, в нем значительно увеличится содержание биогенных стимуляторов. Затем прошедшую «закалку холодом» зебрину нужно очистить от завядших потемневших частей и отжать из нее сок, который можно использовать в свежем виде или смешать со спиртом, таким образом продлив срок его годности, — и биостимулятор готов! Рекомендуется на 6 частей сока добавлять 2 части спирта.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ ЗЕБРИНЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Зебрина поникающая, или зебрина повислая (*Zebrina pendula*), относится к семейству коммелиновых (*Commelinaceae*).

Несмотря на то что многие из растений, относящихся к семейству коммелиновых, обладают лечебными свойствами, к примеру те же самые традесканции, бессмысленно все их даже сравнивать со вновь открытой «ацтекской принцессой» — зебриной. Интерес к зебрине как к лекарству от целого ряда серьезных заболеваний привел к тому, что ее стали выращивать и разводить как домашнее растение и в Америке, и в Европе. Да, зебрина интересует нас уже не просто как эффективное декоративное растение, а как серьезный лекарственный продукт. А в чем разница, спросите вы? В естественных условиях обитания полезных веществ в зебрине содержится во много раз больше, чем тогда, когда она выращивается как горшечная культура. В этом смысле зебрина достаточно капризна. Но соблюдение определенных правил по ее выращиванию (см. табл. на с. 82) дает прекрасные результаты и позволяет ацтекской красавице развернуться во всю свою целительную мощь.

Основные правила по выращиванию зебрины в домашних условиях

	Декоративное растение	Лекарственное растение
<i>Освещение</i>	Яркий, рассеянный свет, полутень. В затемненном месте листья теряют декоративную окраску. Не выносит прямого солнечного освещения. Можно выращивать без солнечного света, используя лампы ЛБ в течение 16 ч в сутки	Плохо переносит перестановку относительно источника света. Не выносит прямого попадания солнечных лучей. Свет (обязательно) яркий, но рассеянный. Для нормального роста и развития необходим 8–10-часовой световой день. Освещение естественное либо комбинированное
<i>Температура</i>	Оптимально: зимой 12–15 °С, летом 16–23 °С	Оптимально: круглый год 16–20 °С
<i>Полив</i>	Зимой — ограниченный, летом — умеренный. Корневая система страдает от пересушивания грунта	Поливать нужно регулярно и обильно в течение всего года, не переувлажняя почву. Корневая система зебрины страдает от пересушивания грунта



<p><i>Влажность воздуха</i></p>	<p>Регулярное опрыскивание. При влажности воздуха 60% и ниже возможно поражение паутинным клещом</p>	<p>Влажность воздуха желательно поддерживать на уровне 70–75%. При влажности воздуха 60% и ниже возможно поражение паутинным клещом. Обязательное регулярное опрыскивание. В летний период опрыскивать растение желательно несколько раз в день</p>
<p><i>Почва</i></p>	<p>При посадке следует использовать смесь из 2 частей листовой, 2 частей дерновой, 2 частей перегнойной земли и 1 части песка</p>	<p>При посадке следует использовать смесь из 2 частей листовой, 2 частей дерновой, 2 частей перегнойной земли и 1 части песка. рН — слабокислая</p>
<p><i>Размеры и форма горшка</i></p>	<p>Зеленину рекомендуется сажать в широкие и неглубокие горшки, так как корневая система у зеленины быстро разрастается</p>	<p>Зеленину рекомендуется сажать в широкие и неглубокие горшки, так как корневая система у зеленины быстро разрастается</p>

<p><i>Размещение</i></p>	<p>В комнатах — преимущественно на западных или восточных окнах, на южных окнах с притенением. Летом можно вынести на свежий воздух</p>	<p>В комнатах — на западных или восточных окнах. Летом обязательно выносить на открытый воздух</p>
<p><i>Гидропоника</i></p>	<p>Можно выращивать на гидропонике</p>	<p>Нежелательно выращивание на гидропонике</p>
<p><i>Пересадка</i></p>	<p>Желательно пересаживать раз в 1—2 года. При каждой следующей пересадке нужно брать емкость чуть пошире</p>	<p>Обязательная ежегодная пересадка (весной). Учитывая то, что корневая система зебрины быстро разрастается, каждый раз необходима емкость шире предыдущей</p>
<p><i>Подкормка</i></p>	<p>Желательно: весна—лето — 1 раз в 2 недели минеральными и органическими удобрениями. Осень—зима — подкормка 1 раз в месяц</p>	<p>Обязательно: весна—лето — 1 раз в 2 недели минеральными и органическими удобрениями. Осень—зима — подкормка 1 раз в месяц</p>

<p><i>Обрезка</i></p>	<p>Удалять засохшие листья. Регулярная прищипка. Обрезка вытянувшихся и слабых побегов</p>	<p>Удалять засохшие листья. Обрезка и удаление слабых, оголившихся побегов. Когда растению исполнится 3 года, весь куст целиком можно использовать как растительное сырье</p>
-----------------------	--	---

Размножение

Основной способ размножения зебрины в варианте горшечной культуры — с помощью верхней или средней части побегов. Реже это делается с помощью укоренения боковых побегов, когда их не отделяют от материнского растения, либо делением куста или семенами.

Размножение зебрины черенками

Острым ножом под углом срежьте черенки с 2–3 узлами. Удалите листья с нижнего междоузлия, не повредив при этом почек в основаниях листьев.

В горшке, наполненном влажным речным песком, сделайте углубления на расстоянии 3–5 см друг от друга.

В получившиеся ямки посадите черенки, углубляя их до первого листа и уплотняя почву вокруг черенка.

Накройте посаженные черенки прозрачным бесцветным полиэтиленом и поставьте в теплое светлое место.



Через 4–7 дней, когда появятся первые листочки, снимите полиэтилен и оставьте молодые растения еще на 2–3 дня.

Затем укоренившиеся растения рассадите по несколько штук в горшок.

Через несколько недель прищипните верхушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ ЗЕБРИНЫ

О приготовлении лекарственных форм из зебрины вы узнаете из Приложения 1.

Несмотря на фактическое отсутствие противопоказаний к приему препаратов зебрины, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, решив начать применять их! Лечение препаратами зебрины не отменяет прописанных вам врачом лекарственных форм и препаратов! Непременно проконсультируйтесь у медиков на предмет их сочетаемости!

Внимание! В рецептах указывается усредненный курс приема препаратов зебрины. Если вы почувствуете «усталость» и не захотите больше принимать эти препараты, а курс еще не кончился, можете прервать его. Обычно этого не происходит, но существует так называемая индивидуальная реакция на организм. Если же вы сняли болезненный синдром, добились улучшения состояния, но курс еще не окончен, рекомендуется довести его до конца. А месяца через два, даже в отсутствие ухудшения состояния, снова пропить зебрину профилактически.



ЛЕЧЕНИЕ ЗЕБРИНОЙ

При болях и тяжести в желудке

В Европе в этих случаях применяют вино с добавлением зебрины: 100 г свежих предварительно вымытых и измельченных листьев зебрины залить литром сухого белого вина. Плотнo закрыть, поставить в темное место при комнатной температуре. Через 14 дней вино процедить и использовать как лекарство. Принимать по глотку за полчаса до каждой и после каждой еды; всего получается по 8–10 глотков вина, настоянного на *зебрине*, в день.

При болях, спазмах и тяжести в желудке, отсутствии аппетита, отрыжке и изжоге

В подобной ситуации очень помогает чай из смеси цветов ромашки и травы зебрины. Для приготовления смеси брать их в равных соотношениях. 1 ст. ложка смеси — на 0,5 л кипятка. Заварить в обыкновенном заварочном чайнике, дать отстояться в течение получаса. Затем выпивать по полстакана в течение дня за 20 мин до еды.

При болях в желудке

Рецепт 1

3 ст. ложки измельченной свежей травы зебрины залить литром кипятка. Настаивать в закрытой крышкой неметаллической емкости до охлаждения. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Рецепт 2

1 ст. ложку свежих листьев зебрины растереть с $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара и залить 1,5 стакана кипятка. Употреблять по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси за полчаса до еды.

При болезнях желудка

«Мексиканская мучная смесь»: смешать по 1 ст. ложке измельченных до состояния порошка кукурузы, фасоли, гороха, чечевицы. Смесь залить 14 стаканами воды, кипятить на слабом огне 3 ч, пока останется $\frac{1}{3}$ часть отвара. Добавить 1 ч. ложку соли и 3 ст. ложки измельченных листьев зебрины. Настаивать 15 мин. Процедить. Принимать при спазмах и болях по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Этот отвар можно употреблять как самостоятельную пищу. Принимать до тех пор, пока не наступит заметное облегчение. Хранить в холодильнике не больше недели.

При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока

Рекомендуется принимать за полчаса до приема пищи $\frac{1}{4}$ стакана теплой смеси настоя и сока зебрины (1:1) с $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда 3 раза в день. Для приготовления настоя необходимо 1 ст. ложку измельченной травы зебрины залить стаканом кипятка и настаивать час.

Для повышения кислотности

Приготовить сок из свежей травы зебрины, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 20 мин после еды. Хранить в холодильнике в посуде из темного стекла.

При болях в желудке и для повышения кислотности

Хорошо помогает спиртовая настойка зебрины с добавлением незрелых грецких орехов.

Для ее изготовления следует стакан измельченной свежей травы зебрины смешать с нарезанными ломтиками 10 незре-



лых грецких орехов и залить 0,5 л водки. Настаивать в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой при комнатной температуре в течение 2 недель. Процедить. Полученная настойка пригодна для длительного хранения. Принимать, разведя кипяченой водой (1 ст. ложка на 0,5 стакана воды), 3 раза в день после приема пищи.

Для понижения кислотности желудочного сока

Та же медовая вода с зебриной, что и при гастрите с пониженной кислотностью, но за час до еды и в холодном виде, существенно понижает кислотность.

Тщательно промытый картофель натереть вместе с кожурой, отжать сок и смешать со свежееотжатым соком зебрины в пропорции 5:1. Принимать за полчаса до приема пищи по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день, постепенно доводя дозу до $\frac{2}{3}$ стакана. Хранить в холодильнике в посуде из темного стекла не более суток, перед употреблением сок взболтать. Нежелательно выпадение осадка. Курс лечения — 4–5 недель. Таким образом можно лечить также язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

При изжоге

Высушенные и измельченные в порошок листья зебрины принимать на кончике чайной ложки, запивая теплой водой. Если не помогает сразу, то повторить процедуру 2–3 раза через 20–30 мин.

Для нормализации кислотности желудочного сока

Смешать цветы липы, листья мяты простой, семена фенхеля и траву зебрины в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Процедить.

Пить по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса по еды, пока не появится стойкое улучшение.

Средство от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

Сделайте настой из зеленых или высушенных стеблей зебрины, сорванных вместе с листьями. 10 г листьев 2 стаканами кипятка нужно заварить с вечера в термосе. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

При обострении язвы

Обострение язвы и гастрита эффективно снимает зебриновое масло. Его нужно принимать по 1 ч. ложке 4–6 раз в день за полчаса до еды.

Приготавливается оно так:

1. В бутылку с оливковым маслом кладут свежие листочки зебрины (сколько войдет) и ставят на солнце. Когда листочки посветлеют, масло процеживают, а листочки заменяют свежими. Повторяют 5 раз, затем процеженное масло закупоривают и хранят в темном прохладном месте.

2. Свежие листья зебрины измельчают и заливают водой (на 100 г листьев — стакан воды). Затем вливают оливковое масло в пропорции воды и масла 1:1. Ставят на маленький огонь и кипятят до тех пор, пока вода не испарится. Затем смесь процеживают и ставят в прохладное место.

При хронической язве желудка

Рецепт № 1

1 часть свежих листьев подорожника и 1 часть свежих листьев зебрины измельчить. В полученную пасту добавить равное ко-

личество кипяченой воды (в пропорции 1:1). Перемешать. Отжать сок. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день. Можно употреблять в виде пасты по 2 ст. ложки 3 раза в день, но тогда не добавлять воды.

Рецепт № 2

Отварить в 1,5 л воды 15 ст. ложек семян льна до состояния студенистой массы, добавить 10 капель настойки зебрины. Настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте. В течение дня несколько раз встряхивать. Профильтровать, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном месте. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день независимо от приема пищи не менее 4 дней.

Рецепт № 3

Измельчить 500 г свежей травы зебрины, добавить 500 г меда, разогретого на водяной бане до 50–60 °С, и 0,5 л сухого красного вина. Слить все в посуду из темного стекла и плотно закрыть. Настаивать в прохладном месте 1 неделю. Принимать следующим образом: первая неделя — по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды; вторая неделя — по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды; третья неделя — по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды.

Рецепт № 4

1 ст. ложку свежих или сухих цветов календулы и 1 ст. ложку листьев зебрины залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать за полчаса до еды 4–5 раз в день.

При колитах

Рецепт № 1

Принимать 30%-ную настойку зебрины, разбавленную в соотношении 1:2 (50 мл настойки развести 100 мл кипяченой воды). Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 2

0,5 стакана измельченных листьев и стеблей зебрины залить 1,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2 мин, затем настаивать 2 ч. Влить этот отвар в кружку Эсмарха и сделать клизму. Клизмы с отваром делать 7 дней каждый вечер, перерыв — 1 день, затем еще 7 дней процедур. Прodelать 2—3 курса за 3 месяца.

При запорах

Рецепт № 1

Порошок из листьев зебрины принимать на кончике чайной ложки за полчаса до еды до тех пор, пока работа кишечника не нормализуется.

Рецепт № 2

Смешать в равных пропорциях траву зебрины и свежую ботву моркови. Заваривать как чай, пить в течение дня.

Рецепт № 3

Смешать семена тмина, кожуру апельсина, кору крушины и траву зебрины в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 15 мин на самом слабом огне. Принимать утром и вечером по 0,5 стакана в течение 2—3 недель.

Рецепт № 4

1 кг картофеля хорошо помыть, измельчить и отжать сок. Прокипятить его, пока он не станет клейким, добавить 50 г меда и еще раз прогреть до загустения. Добавить 3 ст. ложки 30%-ной настойки зебрины. Дать остыть. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке за полчаса до еды утром и вечером.

Рецепт № 5

1 ст. ложка смеси листьев зебрины и цветов черной бузины на 1,5 стакана кипятка. Настаивать до охлаждения, пить в течение дня.



Рецепт № 6

1 ст. ложку цветов черной бузины, 3 свежих стебелька зебрины с листиками, 1 ч. ложку плодов фенхеля вечером залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 10–12 ч. Процедить, пить 2 дня подряд по стакану натощак с утра.

Рецепт № 7

1 ст. ложку свежих цветов маргаритки смешать с 1 ст. ложкой свежих листьев зебрины и залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Процедить, пить через полчаса после еды.

Рецепт № 8

Масло, настоянное на зебрине, принимают внутрь по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой для избавления от каловых камней.

При метеоризме

Рецепт № 1

2 ст. ложки травы зебрины залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30–40 мин. Процедить, выпивать по полстакана за полчаса до каждой еды. Пить до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в кишечнике.

Рецепт № 2

Порошок из листьев зебрины принимать на кончике чайной ложки 2–4 раза в день через 15 мин после еды, запивая 1/2 стакана воды.

Рецепт № 3

1 ст. ложку мелко порезанной зелени укропа и 1 ст. ложку порезанных стеблей зебрины с листьями залить 2 стаканами кипятка. Настаивать час. Принимать в течение дня после еды.



При поносе

При поносе хорошо делать клизмы с настоем зебрины. Заварить 1 ст. ложку травы в стакане кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить.

При инфекционных заболеваниях

Стакан на $\frac{1}{3}$ наполнить измельченными листьями и стеблями зебрины. Залить водкой до верха стакана. Перелить в бутылку темного стекла, плотно закрыть и настаивать в холодильнике 3 недели. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Через каждые 2 ч (за полчаса до еды или даже вместо еды, всего 5–6 приемов в день) выпивать 50 мл этой настойки, разводя ее таким же количеством кипяченой воды.

При воспалительных процессах в почках

Рецепт № 1

2 ч. ложки нарезанных листьев зебрины заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и добавляют на кончике ножа питьевой соды. Пьют по 3–4 раза в день через 3–4 ч. Надо пропить зебрину в течение 10 дней.

Рецепт № 2

Свежий сок зебрины принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Рецепт № 3

30%-ную спиртовую настойку зебрины принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Рецепт № 4

1 ст. ложку измельченных листьев зебрины и 1 ст. ложку цветков ромашки залить 2 стаканами кипятка. Настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Рецепт № 5

1 ст. ложку измельченных листьев зебрины и 1 ст.^о ложку размолотых плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10—15 мин на слабом огне. Настаивать 2—3 ч. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

При простуде

Свежий сок зебрины с медом (1:2) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день через час после еды в течение 3—5 дней как противовоспалительное и антисептическое средство.

Для лечения простуды

Измельчить 20 свежих стеблей зебрины (вместе с листьями). В получившуюся массу добавить 2 ст. ложки меда, перемешать. Хранить в холодильнике в плотно закрытой банке. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день.

Для полоскания горла

4 ст. ложки измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин, снять с огня, дать остыть, процедить. Полоскать горло 3—4 раза в день. Использовать для полоскания по полстакана теплого отвара.

Ингаляция с запаренными листьями зебрины

15 свежесорванных листиков зебрины запарить 0,5 л крутого кипятка в эмалированной кастрюле с широкими краями. Наклониться над ней, накрыться сверху толстым махровым полотенцем, дышать попеременно ртом и носом в течение 15 мин.

Согревающий компресс с листьями зебрины для больного горла

Взять 5 свежих листьев зебрины, приложить к больному горлу, сверху прикрыть пергаментом, потом слоем ваты, горло замотать поверх шерстяным шарфом. Лечь спать. Наутро горло перестанет болеть.

При насморке

Закапываем в нос сок зебрины.

Закапывать в нос 3—5 капель свежего сока листьев зебрины 2—3 раза в день. При этом обязательно нужно откинуть голову назад, а после закапывания слегка помассировать крылья носа.

Закапываем в нос масло на зебрине

Закапывать в нос зебриновое масло (см. с. 90), по 3—5 капель в каждую ноздрю. Это масло хорошо также использовать для внешнего массажа носа при насморке.

Полоскания при ангине

Рецепт № 1

10 листочков зебрины заварить стаканом кипятка и настаивать 1,5 ч. Полоскать горло настоем каждые 2 ч.

Рецепт № 2

Полоскать горло настоем зебрины с медом: 1 ст. ложка меда на стакан настоя (заваривают крутым кипятком 15 листочков зебрины, дают настояться в стакане до остывания). Можно еще добавить 1 ч. ложку лимонного сока.

Рецепт № 3

Свежий сок зебрины смешать пополам с водой и полоскать горло 3—5 раз в день.



Рецепт № 4

Полоскать горло 30%-ной спиртовой настойкой зебрины: для этого берется 1 ч. ложка настойки на 0,5 стакана горячей воды.

Сок зебрины при ангине

Свежевыжатый сок зебрины употребляйте внутрь по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

Травяной сбор при ангине

- *Трава зебрины — 2 части, листья шалфея — 2 части, листья мяты простой — 2 части, цветки бузины черной — 1 часть, кожура апельсина — 1 часть.*

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

При туберкулезе и болезнях легких

- *1 кг меда, стакан мелко порезанных свежих листьев зебрины, 100 мл оливкового масла.*

Мед разогреть в кастрюле, добавить зебрину. Кипятить 10 мин на слабом огне, 5–10 мин — на малом огне. Снять с огня, добавить масло, размешать. Смесь разлить в емкости темного стекла, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При туберкулезе легких

Рецепт № 1

- *Стакан спирта, стакан меда, 3 ст. ложки измельченных листьев зебрины.*



Настаивать в течение 2 недель в плотно закрытой бутылке темного стекла, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Рецепт № 2

Настаивать на 0,5 л спирта 10 стеблей зебрины с листиками в течение недели. Принимать 3 раза в день по 40 капель, разведенных в кипяченой воде.

Рецепт № 3

Свежий сок зебрины принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды, каждый раз заедая ложкой меда.

Для очищения легких от гноя

Взять свежие стебли и листья пустырника и зебрины (1:2). Заварить смесь и пить как чай 3 раза в день по 1/4 стакана.

При туберкулезе гортани

В Мексике лечат это заболевание, куря трубку, набитую высушенными и измельченными листьями зебрины.

При туберкулезе кожи

Сок зебрины оказывает бактерицидное воздействие на микобактерию туберкулеза, поэтому его применяют при лечении туберкулеза кожи. Маслом зебрины можно смазывать на ночь проблемные места.

При сахарном диабете

Рецепт № 1

2 ст. ложки свежих листочков зебрины залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1,5 ч. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Рецепт № 2

Измельчить стакан свежих листьев зебрины, добавить равное количество кипяченой воды. Отжать сок. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При сочетании сахарного диабета с гастритом

- *Трава зебрины — 4 ст. ложки, сок апельсина, сок картофельный — 0,5 стакана.*

Из зебрины приготовить настой на литр кипятка. В готовый настой добавить свежеежатые картофельный и апельсиновый соки, принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

При сочетании сахарного диабета с колитами и поносами

- *Трава зебрины, цветки ромашки, корень цикория, мята простая — по 1 ст. ложке.*

Залить смесь трав 1 л кипятка, кипятить 5 мин, снять, настаивать 3–4 ч. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.



При сочетании сахарного диабета с колитами и запорами

- *Трава зебрины, лист шелковицы, лист грецкого ореха, корень аира, стручки фасоли — по 1 ст. ложке.*

Из трех первых компонентов готовят настой (время настаивания — 2 ч), а из двух последних — делают отвар, кипятя на малом огне 40 мин в стакане воды. После смешивания частей содержимое настаивают еще час. Принимать по 3 ст. ложки за полчаса до еды.

При сочетании сахарного диабета с заболеваниями печени и желчного пузыря

- *Трава зебрины, лист черники, цветки бессмертника, кукурузные рыльца, трава зверобоя — по 1 ст. ложке.*

Залить 1,5 л кипятка, прокипятить 5 мин, настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 3 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При сочетании сахарного диабета со стенокардией

- *Трава зебрины, трава пустырника, цветы боярышника, стручки молодой фасоли — по 1 ст. ложке, сок березовый натуральный — 0,5 л.*

Смешать все компоненты, поставить на кипящую водяную баню, кипятить на водяной бане 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При сочетании сахарного диабета с заболеваниями почек и мочевыводящих путей

- *Трава зебрины, трава крапивы, трава спорыша, кукурузные рыльца — по 1 ст. ложке.*

Залить все подготовленные компоненты литром кипятка, настаивать в темном месте 3 ч. Принимать по 3 раза в день за полчаса до еды.

При артритах, подагре

- *Траву зебрины, листья крапивы, цветы бузины черной, створки фасоли взять в равных частях, смешать.*

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, настаивая 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день или по стакану 2 раза в день через час после еды.

При подагре, полиартрите

Траву зебрины, кукурузные рыльца, створки плодов фасоли, траву фиалки трехцветной взять в равных количествах. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки 3 раза в день.

При подагре, для выделения мочевой кислоты и нормализации обмена веществ

Траву зебрины, цветы бузины черной, цветы ромашки аптечной смешать в равных частях.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1–2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При ревматизме и ревматоидном артрите

Листья зебрины, ягоды можжевельника, траву мяты перечной, цветки ромашки аптечной, семена укропа, траву паслена черного, листья эвкалипта взять в равных частях. В период обострения заваривать 5–6 ст. ложек сбора на литровый термос и пить в течение дня каждые 1–1,5 ч по полстакана.

Компресс при заболеваниях суставов

Смешать 50 г сока зебрины, 100 г меда и 150 мл водки. Кусок хлопковой ткани, сложенный в несколько раз, смочить лекарственной смесью, хорошо выжать и приложить к больному месту. Сверху наложить пергаментную бумагу, дальше — толстый слой ваты. Компресс прибинтовать к месту наложения так, чтобы он плотно прилегал к суставу, не сдвигался, но и не стеснял движений больного.

Курс лечения рассчитан на 5–10 процедур.

При больных суставах

Траву зебрины с небольшим количеством воды нагреть до горячего состояния, наполнить горячей смесью мешочки из хлопковой ткани и приложить к больному суставу на 15–30 мин. Курс — ежедневно в течение 1–2 недель.

Лечебные ванны

Ванны с зебриной хорошо помогают при лечении артритов. Единственной проблемой при подготовке может стать нехватка

ка сырья, учитывая, что и на одну ванну его потребуется много, а на весь курс — тем более.

Антиварикозная мазь

3 ст. ложки измельченного в порошок листа зебрины залить 100 мл кипятка, кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 мин, процедить. Затем упарить на водяной бане в течение 1,5 ч. Смешать с 50 г растопленного сливочного и 20 мл оливкового масла, тщательно перемешать, хранить в холодильнике. Мазь нанести толстым слоем на пораженную область, покрыть 2 слоями бинта, 1 слоем полиэтилена и забинтовать. Менять повязки 3 раза в день.

Сложный сбор для лечения заболеваний полости рта

Смешать листья зебрины, листья эвкалипта, цветки клевера, цветки календулы и высушенные корки апельсина в равных частях. 2 ст. ложки сбора залить литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать внутрь в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Можно использовать для полосканий.

При герпесе

Если заметить герпес вовремя, при первых же симптомах, когда высыпания еще не сформировались, а лишь ощущается пощипывание и жжение около губ, то развитие этого заболевания можно предотвратить.

Очень хорошо использовать в такой ситуации зебрину.

При появлении первых симптомов герпеса к больному месту на 15 мин следует приложить свежий промытый листик зебри-

ны (темной стороной на больное место) или тампон, смоченный спиртовой настойкой растения.

Хорошо также смазать участок кожи, на котором выходит «лихорадка», маслом, настоянным на зебрине (см. с. 90). Смазывание повторять через 2 ч и на ночь.

От бородавок

Каждое утро и каждый вечер в течение 2 недель пораженное бородавками место нужно смазывать препаратом зебрины. Можно использовать свежий сок или настойку. Или растереть свежий, предварительно промытый листик и приложить его на 10–15 мин. В любом случае эффект будет положительный.

При дерматитах

Дерматиты любого происхождения лечатся с помощью препаратов зебрины:

1–2 ст. ложки листьев зебрины настаивают 1–2 ч в стакане кипятка и используют для компрессов.

Свежие измельченные листья зебрины используют наружно при дерматитах и других кожных заболеваниях.

Свежий сок из зебрины принимают внутрь при дерматитах, крапивнице и др. заболеваниях. Сок пьют по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды.

2 ч. ложки измельченных листьев настаивают 2 ч в стакане кипятка и в теплом виде используют для орошения и примочек.

10–20%-ную спиртовую настойку зебрины используют так же, как и настой.

При ранах

Хорошо помогает свежий, только что отжатый сок зебрины. Им нужно смазывать раны. Заживет очень быстро.

К ране хорошо прикладывать свежие листья растения (фиолетовой стороной к поврежденному месту), менять листья на новые часто, по мере их увядания.

Измельченные до сока листья прикладывают на пораженные места, меняя повязку через 2–3 ч.

При ушибах

Если непосредственно сразу после ушиба протереть поврежденное место настойкой зебрины, то можно избежать появления синяка.

Если синяки уже появились, их смазывают 2–3 раза в день маслом из зебрины (см. с. 90).

В случае серьезных ушибов на поврежденный участок накладывают компресс: растирают свежие листья зебрины вместе со стебельками, кладут приготовленную кашицу на сложенный вдвое бинт и привязывают его к поврежденному месту (бинтом к коже) на 1,5–2 ч.

Свежую траву зебрины хорошо истолочь до сока и прикладывать к пораженным местам. При сильном ушибе наложить толстым слоем. Не допускать высыхания, чаще менять или смачивать сверху водой.

Можно заварить сухую траву зебрины кипятком (2:5) и, когда остынет, делать холодные примочки.

От нарывов, фурункулов и чирьев

Листья зебрины промыть и растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

Взять кукурузное, подсолнечное или оливковое масло, смешать пополам с соком зебрины. Намочить марлю в этом составе, положить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки. Хорошее бактерицидное и заживляющее средство.

Для лечения фурункулов отлично помогают припарки из зебрины. Для этого нужно измельчить несколько стеблей зебрины с листиками и положить в 2 полотняных мешочка, которые, поочередно опуская в горячую воду, затем прикладывать к больному месту.

3 ст. ложки сушеной травы зебрины настаивать 4 ч в 3 стаканах кипятка, процедить. Употреблять для ванн и обмываний при кожных сыпях, лишаях, фурункулах.

Порошком из листьев зебрины присыпают фурункулы и долго незаживающие раны.

При ожогах

Кашицу из листьев или побегов зебрины кладут на сложенную вдвое марлю и прикладывают к обожженному участку кожи (марлей к поврежденной поверхности).

Вместо компресса можно наложить на обожженный участок тела свежие и хорошо промытые листья зебрины.

150 мл оливкового (можно любого другого растительного) масла и 20 г пчелиного воска растопить на медленном огне. В теплый раствор добавить 2 ст. ложки сока зебрины. Размешать, полученную мазь накладывать на обожженные места.

Приготовить настой зебрины. Остудить до 15 °С. Смачивать настоем ожоги, не давая им высыхать. Курс — 7–10 дней.

Очень хорошо при ожогах использовать масло, настоянное на зебрине (см. с. 90).

Это лечение помогает, даже если поражено $\frac{2}{3}$ поверхности тела. Масло накладывается в виде компрессов.

Измельченные свежие или сухие листья зебрины, размоченные в кипятке, завертывают в марлевую салфетку и прикладывают к ожогам.

При обморожениях

Свежие листья зебрины фиолетовой стороной прикладывают к обмороженным участкам тела.

Теплый настой зебрины использовать для компрессов при обморожении.

2–3 ст. ложки кипятят 15 мин в 0,5 л воды, а затем настаивают час.

Настойкой зебрины (30%-ной) смазывать обмороженные места.

При дисменорее (отсутствии менструаций)

10 листиков зебрины заварить в стакане кипятка, настаивать час, процедить. Пить в течение дня по 2 глоточка (обязательно не ближе к трапезе, чем за час или через час). Курс — 3 недели, потом — 3-недельный перерыв и повторный курс. После 3-го курса все налаживается.

При обильных менструациях

1 ст. ложку измельченной коры дуба настаивать 5 ч в стакане холодной воды. Затем добавить 10 листиков зебрины. Кипятить 15 мин, после остывания процедить. Выпивать вечером по стакану отвара через 2 ч после ужина. Пить в течение всей менструации.

Для спринцеваний при вульвовагините

По 1 ст. ложке цветков ромашки и травы зебрины заварить в литре кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Спринцеваться утром и вечером, но непременно после акта дефекации. Курс — 15 дней.

При воспалительных процессах

Ватный тампон, смоченный в настоянном на зебрине оливковом масле (см. с. 90), поместить во влагалище на 5–7 ч пос-

ле предварительного спринцевания (лучше всего на ночь). Курс лечения — 2–3 недели.

Настой для спринцевания при лечении вульвитов и кольпитов

5–6 ст. ложек измельченных сухих листьев зебрины залить 500 мл крутого кипятка и настаивать в течение 2 ч. Спринцевать влагалище теплым настоем перед сном. На ночь заложить тампон, смоченный в настое. В качестве лечебных тампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 мин. Распаренное сырье, завернутое в марлю, заложить во влагалище на ночь. Курс лечения — 20 дней.

Отвар для спринцевания

Готовят из расчета 10 г сухих листьев зебрины на 200 мл кипяченой воды, кипятят 30 мин на водяной бане. Используют 2 ст. ложки отвара на литр теплой кипяченой воды. Спринцуются 2 раза в день, утром и вечером. Но обязательно после акта дефекации. Курс лечения — 2 недели.

Компресс при воспалительных заболеваниях женских половых органов

Измельченную траву зебрины (50 г) заливают небольшим объемом горячей воды. Настаивают в течение 30 мин, затем воду сливают, а растительную кашку рассыпают по ткани или марле, заворачивают, слегка отжимают и кладут на область низа живота, температура аппликации не должна превышать 40 °С. Сверху на компресс накладывают клеенку и одея-

ло. Длительность процедуры — 30–40 мин, курс лечения — 10–15 процедур через день.

При гинекологических заболеваниях воспалительного характера

2 ст. ложки сырья залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать час. Процедить, добавить мед, лимон по вкусу, пить по 0,5 стакана 6 раз в день в теплом виде за полчаса до еды или через час после еды. Курс — 10 дней.

1 ч. ложку сухих цветков ромашки и 1 ч. ложку сухих измельченных листьев зебрины залить 3 стаканами кипятка. Пить 3 раза в день в горячем виде. Курс — 2 недели.

Рекомендуется сухие листья зебрины хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5–6 раз в день за 15 мин до еды или через час после еды, запивая медовой водой. Курс — 10 дней.

1 часть семян аниса, 1 часть измельченных листьев зебрины настаивать на 6 частях 70%-ного спирта в течение недели, процедить, поставить в холодильник. Принимать по 10–50 капель до 8–10 раз в день за полчаса до еды или через час после еды. Курс — 10 дней.

При фиброме и фибромиоме матки

Народная медицина стран Латинской Америки успешно лечит фиброму и фибромиому с помощью применения препаратов зебрины.

Взять 1 ст. ложку травы зебрины на стакан кипятка, настаивать, пока не остынет. Пить 2–3 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

Взять 400 г свежей травы зебрины, измельчить, добавить 600 г натурального меда и 600 мл красного сухого вина. Все это смешать и поставить на неделю в темное прохладное место. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до еды. Срок лечения — от 2–3 недель до 1,5 месяца.

Косметические маски

При воспалении кожи

2 ст. ложки сухой травы зебрины залить 0,5 л горячей воды. Кипятить 30 мин. Салфетку смочить в отваре и наложить на лицо в виде маски на 10—15 мин.

Для придания тонуса уставшей коже

1 ст. ложку цветков ромашки и 1 ст. ложку листьев зебрины смешать, залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Смочить ватные тампоны, наложить их в виде компрессов на уставшие веки. Держать 10—15 мин.

Для быстрого омоложения кожи

Крепким отваром зебрины смачивать лицо в течение дня, не вытирая, к вечеру на лицо наложить марлю, смоченную в смеси сырого желтка, меда, оливкового масла и крепкого отвара зебрины *в равных пропорциях*. Маску держать лежа, лицо расслабить, глаза закрыть. Длительность процедуры — полчаса. Можно проводить такие маски курсами — по 15 на курс.

При крупнопористой коже

К кашеце из свежей нарубленной травы зебрины добавить овсяные хлопья (1 ч. ложку), перемешать и нанести на лицо на 15 мин. Смыть прохладной водой без мыла.

При жирной пористой коже лица

1 ст. ложку сухого сырья зебрины залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать сутки. Использовать в виде примочек на ночь: на лицо накладывать смоченную в настое полотноную маску и держать до тех пор, пока не высохнет.

Тонизирующая маска

1 ст. ложку свежих или сухих цветков шиповника и 1 ст. ложку свежих или сухих листьев зебрины залить 0,5 л кипятка, на-

стаивать 30 мин, процедить. Использовать утром, накладывать на лицо полотняную маску, смоченную в растворе, на 15 мин. После этого кожу не вытирать, только слегка промокнуть полотенцем и нанести увлажняющий крем.

Для увядающей, стареющей кожи, при угревой сыпи, после косметических операций и травм

В чистый полотняный мешочек положить измельченную сухую траву зебрины, прогреть в сухой сковороде или кастрюле, в разогретом виде приложить к лицу и держать до охлаждения. Процедуру можно повторять 3 раза.

При угревой сыпи

Маска № 1

- *Состав: яичный белок, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка 30%-ной настойки зебрины, 1 ч. ложка крупной соли.*

Белок взбить до растворения меда и соли, маску нанести на лицо, исключая область глаз и губ. Смыть через полчаса. Курс — 10 масок.

Маска № 2

- *Состав: 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка крупной соли, 1 ч. ложка «живых» дрожжей, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка теплого настоя зебрины (берутся 2 свежих листика зебрины и заливаются 1/4 стакана кипятка, затем настой остужается).*

Все перемешать до однородного состояния, нанести на кожу лица, исключая область глаз и губ. Смыть маску через 20–25 мин. Курс — 10 масок.

Зебрина как внутреннее средство при угрях

2 ст. ложки измельченной зебрины залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой по-

суде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — месяц.

Лечение волос и кожи головы

Смесь: кора ивы — 20 г; трава зебрины — 40 г. Кипятить 4 ст. ложки смеси 15 мин в 1 л воды. Втирать ежедневно на ночь в кожу головы при выпадении волос. Курс — в зависимости от интенсивности выпадения волос. Можно втирать в течение длительного времени без всяких противопоказаний.

Взять 1 ст. ложку коньяка, 4 ст. ложки лукового сока, 4 ст. ложки сока зебрины и 6 ст. ложек отвара корня репейника. Все смешать. Каждый вечер перед сном втирать в корни волос при выпадении волос и себорее.

Раз в неделю рекомендуется после мытья головы ополаскивать волосы теплой водой с добавлением натурального лимонного сока и сока зебрины (на литр воды 2 ч. ложки смеси соков в равной пропорции).

При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову отваром из смеси равных частей зебрины и лопуха, но без мыла! Можно добавить в отвар пару горстей шишек хмеля.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи головы 2 раза в неделю моют голову отваром травы зебрины — 20 г и цветков ноготков — 10 г на литр воды. Но без мыла!

20 г сухой травы зебрины, 20 г сухих измельченных корней лопуха, 20 г шишек хмеля и 10 г цветков календулы поместить в эмалированную посуду, залить литром кипятка, накрыть крышкой, прокипятить в течение 15 мин на слабом огне, охладить при комнатной температуре в течение 20 мин, долить 2 л теплой кипяченой воды. Процедить, отжать сырье. Мыть голову теплым свежим отваром 2 раза в неделю. Отлично помогает при зуде кожи головы, себорее, выпадении волос.

ПРИМЕРЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ЗЕБРИНОЙ

- *Антонина Михайловна П., 60 лет, вылечила ревматоидный полиартрит, регулярно принимая отвары и настой зебрины внутрь и ставя примочки на больные суставы.*
- *Павел Васильевич Т., 72 года, применял спринцевания настоем зебрины при геморрое. Недуг побежден.*
- *Вера Иосифовна К., 54 года, принимала отвары и настои зебрины внутрь при болезненном, осложненном климактерии, это ей очень помогло.*
- *Петр Кириллович Д., 62 года, полоскал горло настоем зебрины, вылечил хронический тонзиллит.*
- *Фаина Яковлевна Т., 47 лет, вылечила эрозию шейки матки, ставя на ночь тампоны с соком зебрины.*
- *Иван Аркадьевич З., 34 года, вылечил чирей, прикладывая компрессы с настоем зебрины.*
- *Анна Степановна Р., 66 лет, вылечила отит, делая согревающие компрессы с настоем зебрины.*
- *Наталья Владимировна Д., 42 года, вылечила предъязвенное состояние, ежедневно выпивая натощак и перед сном по 1 / 2 стакана отвара зебрины.*
- *Валентина Евгеньевна Ц., 36 лет, вывела с помощью примочек с зебриной бородавки.*
- *Наталья Александровна Б., 29 лет, лечит всю семью зебриной от ОРВИ, гриппа, ангины: полосканиями горла настоем, закапыванием сока зебрины в нос.*
- *Елена Игоревна З., 32 года, залечила гастрит с повышенной кислотностью, принимая внутрь отвар и настой зебрины.*
- *Алла Михайловна И., 39 лет, добилась устойчивого снижения сахара в крови (диагноз — неинсулинозависимый диабет), принимая внутрь препараты зебрины: настой, отвар, порошок сухой истолченной зебрины.*
- *Владимир Александрович Р., 48 лет, вылечил простатит, делая микроклизмы с настоем зебрины.*

- Анна Федоровна К., 31 год, вылечила обширные ожоги, делая примочки с настоем зебрины.
- Алина Петровна В., 24 года, отрегулировала менструальный цикл, регулярно выпивая натощак отвар зебрины.
- Евгения Николаевна У., 82 года, вылечила хронический стоматит полосканиями рта настоем зебрины.
- Антон Федорович Л., 28 лет, вылечил угревую болезнь, ежедневно протирая лицо лосьоном на зебрине.

НАСТОЯЩИЙ ЗОЛОТОЙ УС — ЗЕБРИНА

Дорогие читатели! Человеческое сознание достаточно косно, мы не любим новшеств. Однако в ряде случаев следует их признать. Возможно, вы привыкли думать, что золотой ус, целебное растение, сила которого широко известна, — это каллисия душистая. Возможно, вы держите это растение у себя дома, прикладываете листочки к больным местам, даже получаете какой-то эффект. Это не случайно. Ведь каллисия — родственник зебрины, настоящего золотого уса, которая была незаслуженно забыта на многие века. Несмотря на то, что привыкли к каллисии, заведите зебрину. Она не займет много места, неприхотлива. Попробуйте использовать ее силу для лечения своих недугов.

Уверяем, что вы не разочаруетесь. Обязательно присылайте нам рассказы о том, как избавились от того или иного заболевания. Ведь в лице зебрины повислой мы имеем дело с поистине уникальным растением, специально выведенным индейцами как лекарственное. Широко известны их селекционные опыты. И вершиной их исследований в области возможностей ботанических видов стало получение фиолетового доктора зебрины, информацию о котором они попытались скрыть от европейцев. Слава Богу, наконец-то выявлены лечебные свойства зебрины и мы можем применять ее для профилактики недугов и оздоровления!

Целебная простокваша тибетского молочного гриба

По оценкам Лаборатории изучения питания и диетологии при Большом университете здоровья (США), простокваша тибетского молочного гриба — одно из немногих универсальных средств, которое подходит буквально всем и от всего. Про эту простоквашу в общем можно сказать, что это диетический продукт естественного происхождения, не имеющий аналогов в мире. Он характеризуется великолепной усвояемостью, прекрасными вкусовыми качествами, отсутствием противопоказаний. Глава лаборатории Билл Горинштейн так отзывается о свойствах продукции гриба: «Мы в течение двух лет изучали феномен тибетского гриба. Это удивительная штука. Такое ощущение, что этот гриб — высокоинтеллектуальная субстанция, которая, попадая в соответствующую среду, начинает сканировать ее свойства и давать им оценку. Нам очень повезло, что гриб определяет как враждебную ту среду, которая неблагоприятна для нас. Иными словами, гриб устанавливает причины патологических процессов, происходящих в вашем организме, и начинает вырабатывать специальные, узкоспециализированные комплексы ферментов для их подавления. Механизм действия гриба уникален. Когда человек съедает простоквашу, гриб в живом состоянии попадает к нему в организм, точнее — в желудок и затем — в ки-

щечник. Именно там эта биологически естественная микролаборатория начинает работать: берет на анализ различные соки, отсматривает кислотно-щелочное содержание среды, делает выводы о наличии заболеваний и принимает решение о необходимом лечении. Далее происходит процесс выделения подавляющих патогенные процессы веществ. Съедая простоквашу тибетского гриба, вы как бы съедаете доктора, который начинает лечить вас изнутри, принимая немедленные решения о наилучшей для вашего случая терапии! Что поразительно — так происходит каждый раз, когда человек употребляет простоквашу тибетского гриба! Даже внешне абсолютно здоровый человек обязательно имеет какой-то дисбаланс в организме. И его выправляет тибетский гриб! Удивительно и то, что, сделав свое дело, гриб покидает организм хозяина. Мы предположили, что он, при его активности, может начать паразитировать на человеке. Этого не происходит! Пробы микологов (специалистов в области грибковых поражений) не дали положительных результатов. Получается, что гриб активно вмешивается в работу нашего организма, исправляет огрехи, убивает внутренних врагов и самоустраняется, сделав свое дело! Это удивительное существо! Именно так, существо! Мы пришли к выводу, что данная субстанция, несомненно наделенная способностью творчески мыслить, может быть названа именно существом!♦

Главное — это то, что, по поверью тибетских монахов, этот удивительный гриб пришел к нам на Землю... с Луны! Да-да, именно так. Они считали, что гриб — это разумное существо, обитающее на ближайшем нашем спутнике. Причем не просто существо, а сверхсущество, наделенное возможностью считывать информацию через пространства. В один прекрасный день лунный гриб получил сигнал с Земли о том, что у людей, населяющих ее, не все благополучно: слишком много про-

блем со здоровьем, слишком мало возможностей их решения. Кроме того, людей мучают всевозможные разрушительные мысли, которые пагубно сказываются на жизни. И если так далее будет продолжаться, то через некоторое время человеческая раса вымрет, оставив после себя руины и массу нечистот. Получив такие тревожные сведения, гриб решил немедленно действовать. Он отправил на Землю своих детей, чтобы они помогли своим присутствием упорядочить и гармонизировать жизнь человека. Было правильно выбрано и рассчитано место, куда был отправлен десант потомков Великого Лунного Гриба: им стал «пуп Земли», средоточие мудрости и духовности — Тибет. Именно тибетским монахам на долю выпала миссия найти и «одомашнить» гриб, а затем отдать его человечеству, чтобы оно с его помощью решило задачи своего выживания.

Трудно сказать, каким образом это знание было получено монахами. Они с незапамятных времен считали свой гриб сакральным объектом, поклонялись ему и связывали его активность с фазами Луны. В древних тибетских трактатах запечатлены эти сведения, рассказывается там и о том, каким образом активность гриба зависит от положения на небе ночного светила. Был разработан специальный лунный календарь приема простокваши, следуя которому человек обеспечивал себе отличное здоровье и финансовое процветание.

При применении тибетского молочного гриба вовсе не обязательно придерживаться лунного цикла. Безусловно, полезна его простокваша и просто при регулярном применении, как целебный кисломолочный продукт. Однако тибетские мудрецы утверждают: если вы хотите не просто избавиться от ряда недугов, а гармонизировать всю свою жизнь, улучшить материальное положение, добиться успехов в карьере и т. д., то следует придерживаться рекомендаций лунного календаря при употреблении простокваши гриба. В Тибете испокон ве-

ков считалось: потребляя простоквашу в соответствии с лунным циклом, ты передаешь контроль над своей судьбой под начало Великого Лунного Гриба. Этот Великий Лунный Гриб настолько мудр и милосерден, что желает каждому человеку всяческого процветания. Он корректирует совершенные человеком ошибки, не дает совершить новых, вкладывает в голову программу реализации желаний, удерживает от ложных шагов, не дает оформляться пагубным мыслям, способствует гармонизации окружающего человека пространства.

Сегодня практически все самые богатые и преуспевающие люди в мире используют в повседневном питании простоквашу тибетского молочного гриба. Именно в соответствии с лунным календарем потребляют его Билл Гейтс и Мадонна, султан Брунея и принц Монако, Ричард Гир и Маргарет Тэтчер.

В России об эксклюзивных свойствах гриба было известно довольно давно. Однако на протяжении всего XX века большевики держали под большим секретом сведения о нем. Они считали, что употреблять его простоквашу в пищу могут и должны только избранные — чтобы удобнее и проще было управлять остальными, быдлом. В середине 1930-х гг. прошло несколько показательных процессов, посвященных обличению врагов, разгласивших государственную тайну. Этим «врагам народа» вменялось в вину то, что они из специальных лабораторий вынесли частицы гриба и раздали своим знакомым, чтобы те могли у себя дома приготавливать питательную и целебную простоквашу. Гриб, естественно, нигде не назывался. При обысках его конфисковывали, компартия бдительно следила за тем, чтобы чудо-средство не стало достоянием широких масс.

Некоторое время назад мне довелось услышать любопытную версию гибели Ленина. По непроверенным данным, угасание идейного лидера революции связано с тем, что его лишили подпитки со стороны тибетского гриба. В Горки, где располагалась резиденция тяжело больного вождя мирового пролетариата, приехали сотрудники НКВД и уничтожили все сосуды, в которых формировалась простокваша для его лечения и поддержания жизнедеятельности. Дело в том, что в течение нескольких последних лет жизни организм Ленина был абсолютно разрушен дурной болезнью, и единственное, что помогало ему, давало возможность сохранять бодрое сознание и относительную стабильность самочувствия, — простокваша тибетского гриба. Лишенный своей панацеи, Ленин очень быстро умер.

Что же представляет собой этот гриб? По сути это микроорганизмы, обладающие целительным комплексным воздействием на человеческий организм. Уникальные свойства тибетского молочного гриба позволяют успешно излечивать более 100 различных заболеваний, помогают продлить активную жизнь, омолаживают человека «внутри и снаружи». И это не домыслы! Целительные способности гриба и полученной из него простокваши (кефира) проверены веками. В простокваше содержится целый набор витаминов: А (плюс каротиноиды), В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, D и др. Много макро- и микроэлементов, различные органические вещества (углеводы, белки, кислоты, спирты, ферменты и т. д.), дрожжеподобная микрофлора и т. д. и т. п. Сама простокваша является результатом ферментации многих полезных микроорганизмов. И самое главное — все перечисленные вещества находятся в биологически оптимальном соотношении между собой. То есть всего в меру, именно так, как требуется человеческому организму. Это и обеспечивает такой замечательный лечебный и профилактический эффект тибетского молочного гриба.

Для лечения используются простокваша тибетского гриба, сыворожка простокваши и творог. Эти продукты эффективны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, сердечно-сосудистой системы, суставов, «женских» болезнях, простудах, снижении иммунитета, онкологии.

Противопоказания для лечения грибом распространяются только на больных сахарным диабетом и грибковыми заболеваниями.

Рекомендуется в профилактических целях начинать и заканчивать день с чашки простокваши тибетского гриба. При лечении же болезней количество съедаемой в течение дня простокваши увеличивается до 5–6 чашек.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАЩИВАТЬ ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

Гриб — живое существо и требует к себе соответствующего внимания. И, как любое другое живое существо, он должен регулярно питаться. Пищей для гриба служит, разумеется, молоко (отсюда и название). Правила «кормления» гриба несложны, но их нужно аккуратно и вовремя выполнять.

Грибное тело объемом примерно 2 ст. ложки помещается в чистую стеклянную литровую банку и заливается 2–3 стаканами обычного коровьего пастеризованного молока (молоко не должно быть холодным или горячим — оптимальной температурой при добавлении его к грибу является комнатная температура). Как правило, в течение суток происходит скисание молока — получается простокваша. Показателем полной готовности простокваши служит отделение сгустка от дна банки. Теперь нужно отделить простоквашу от гриба. Для этого нужно взять чистый пластмассовый дуршлаг (металлический дуршлаг использовать нежелательно, так как

соприкосновение с металлом может отрицательно повлиять на тибетский гриб) и процедить через него содержимое банки. Гриб остается в дуршлаге, а жидкая (точнее, полужидкая) фракция процеживается в заранее приготовленный сосуд. Для этой цели можно взять другую банку, кружку или чашку. Затем гриб промывают (не вынимая из дуршлага) струей холодной воды, помещают его назад в банку и снова заливают 2 стаканами свежего (пакетированного) молока.

Естественно, когда я говорю о промывании гриба, я имею в виду не водопроводную воду. Ведь она насыщена хлором, а это может оказаться вредным для жизнедеятельности тибетского гриба. Как же быть? Да очень просто — промывать гриб в отстоявшейся воде! Вполне достаточно налить вечером в ведро теплой воды из-под крана (именно теплой — для того чтобы пары хлора быстрее улетучивались) и дать воде постоять ночь. Концентрация хлора в воде значительно понизится (нужно только не забывать, что накрывать крышкой такое ведро не следует). Утром можно смело промывать гриб! Другой вариант — промывать отфильтрованной водой, чистой питьевой бутилированной водой.

После промывания гриб заливают свежим молоком. Эта процедура выполняется практически ежедневно. Впоследствии, когда будет наработан некоторый опыт в выращивании гриба, можно будет использовать не только пастеризованное молоко. Так, например, некоторые ценители предпочитают готовить простоквашу, заливая гриб сливками или топленным молоком. К сожалению, попытки заливать гриб козьим молоком, как правило, завершались неудачей. А жаль — ведь козье молоко само по себе является уникальной кладовой полезных для здоровья веществ. Впрочем, коровье молоко тоже полезно, хотя и в меньшей степени.

Иногда хозяевам приходится уезжать из дома на несколько дней. В этом случае гриб нужно промыть водой

и поместить в трехлитровую банку, заполненную свежим молоком, разбавленным водой в соотношении 50:50. Но хранят его таким образом не более 2–3 дней! Образовавшуюся за эти дни простоквашу не следует употреблять в пищу. Можно использовать ее для наружного применения (например, для нанесения на кожу). Если же возникнет необходимость надолго уехать, то гриб (предварительно промыв водой) помещают в холодильник. Оптимальная температура для хранения гриба в холодильнике + 4 °С (как правило, это район нижней полки холодильного шкафа). Хранить гриб в таких условиях следует не более 10–12 дней, иначе он может погибнуть. Да и вообще хранение без молока, даже в холодильнике, значительно снижает целительную силу гриба.

Если тибетский молочный гриб не промывать и не заменять молоко на свежую порцию, то он начинает терять свои целебные свойства. Изменяется его внешний вид: гриб приобретает коричневый цвет, тогда как нормальный цвет для него — белый.

Тибетский молочный гриб нуждается в постоянном притоке свежего воздуха (живое существо все-таки!), а для этого обтягивают горлышко банки чистой, без резкого запаха марлей и закрепляют марлю резинкой (или лентой). Нельзя закрывать горлышко банки крышкой! Марлю желательно время от времени заменять на свежую. В теплое время года горлышко банки должно быть постоянно затянуто марлей, так как туда может попасть мошкара.

Нельзя также выставлять гриб на яркий солнечный свет, но и не следует держать его в самом темном месте. Лучше всего, если гриб будет расти при неярком рассеянном освещении.

Если гриб выращивается правильно, то он очень быстро прибавляет массу (разрастается). Некоторые владельцы гриба даже жалуются на то, что некуда девать

кефир, творог и сыр, получаемые в результате активной жизнедеятельности чудогриба!

После 1,5–2 месяцев «эксплуатации» гриба целесообразно произвести его замену на свежий гриб.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТОКВАШЕЙ ТИБЕТСКОГО МОЛОЧНОГО ГРИБА

Простокваша тибетского гриба лечит многие болезни, в том числе тяжелые и очень тяжелые. Нередко тибетский молочный гриб помогает там, где бессильными оказываются другие средства и методы лечения. Ценным свойством гриба является то, что он оказывает комплексное (сочетанное) целительное воздействие как на отдельные органы, так и на весь организм в целом. Специалисты в области целительства подчеркивают, что тибетский гриб фактически не имеет аналогов среди лечящих субстанций. Дело в том, что его можно употреблять целенаправленно — для борьбы с определенным недугом. Но можно и не задумываться о том, какие дыры в здоровье надо подлатать. Как полагают тибетские мудрецы, *он сам, изнутри диагностирует проблему и приступает к ее ликвидации*. Они любят повторять: *«Нам не надо думать о том, что мы хотим излечить с помощью гриба. Он излечит все, что поддается лечению. Он избавит от любого недуга»*.

Исследования показали, что регулярное применение простокваши тибетского гриба благоприятно влияет на нервную систему. Человек, употребляющий в пищу простоквашу, менее подвержен стрессам, усталости, более уравновешен, спокоен. У него практически отсутствуют перепады настроения, депрессии.

Питательные вещества, содержащиеся в простокваше, не только сами легко усваиваются организмом, но и облегчают усвоение других питательных веществ.

Тибетский гриб можно применять и при сахарном диабете, но его нельзя сочетать с инсулином — об этом нужно помнить! Поэтому *тибетский гриб противопоказан при инсулинозависимом сахарном диабете* — одно из ограничений (к счастью, немногих) применения тибетского гриба. *Тибетский гриб также следует применять с осторожностью при некоторых грибковых заболеваниях организма.* В этом случае нужно обязательно посоветоваться со своим лечащим врачом, прежде чем включать в повседневный рацион простоквашу тибетского гриба.

Есть еще одно ограничение в использовании тибетского молочного гриба — *его нельзя применять одновременно с другим мощным природным лекарством — морским рисом.* Он ускоряет заживление ран и язв различной этиологии (в том числе язву желудка и двенадцатиперстной кишки), способствует рассасыванию рубцов, выводит излишки жира из организма. Гриб стимулирует жизненный тонус, повышает аппетит, приводит в норму показатели жизнедеятельности организма, расстроены по каким-то причинам. Практически все функциональные расстройства и болезни пищеварительного тракта излечиваются быстрее, если в применяемом лечебном комплексе присутствует кефир (простокваша) тибетского гриба. Особенно эффективно применение простокваши при дисбактериозе — в том числе вызванном длительным использованием мощных антибиотиков, подавляющих естественную микрофлору кишечника.

Это уникальное природное лекарство обладает мощным желчегонным действием, что делает гриб особенно полезным при широко распространенных ныне различных дисфункциях и заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков (дискинезия желчных протоков и т. д.). Простокваша тибетского гриба при регулярном применении способствует размягчению и безболезненному выведению из организма камней и песка

при желче-, нефро- и мочекаменных болезнях. По некоторым сведениям, употребление этой чудо-простокваши даже приводит к рассасыванию небольших камней в почках, желчном и мочевом пузырях.

При регулярном употреблении простокваши из тибетского молочного гриба проявляется стабильный омолаживающий эффект. Гриб помогает при гинекологических и андрологических (болезни половой сферы у мужчин) расстройствах и заболеваниях, повышает мужскую потенцию и женскую сексапильность, возвращает пожилым людям радость сексуальной жизни.

Тибетский гриб результативно понижает кровяное давление при гипертонии, снижает избыточный уровень сахара в крови при сахарном диабете. Постоянное применение гриба способствует активной работе мозга — улучшается память, повышается способность к концентрации внимания и т. п.

Имеются данные о результативном применении тибетского молочного гриба при различных опухолевых заболеваниях. Считается, что регулярное употребление простокваши тибетского гриба в день эффективно предупреждает возникновение и развитие раковых заболеваний.

Нанесение простокваши из тибетского гриба на интимные участки тела оказывает прекрасный оздоравливающий эффект. Кожа в этих местах очень нежная, подверженная (особенно в жаркую погоду) интенсивному выделению пота и кожной смазки, что может привести к разного рода опрелостям и другим малоприятным (особенно для женщин) вещам. Регулярное смазывание этих мест простоквашей тибетского гриба эффективно понижает выделение пота и кожной смазки, предупреждает проявление опрелостей, оказывает мощное дезодорирующее действие.

Очень эффективны ножные ванны с добавлением простокваши в воду. Такие ванны снимают усталость в но-

гах, предупреждают заболевания венозных сосудов ног, резко уменьшают потливость ног (подсушивающий эффект), устраняют неприятный запах.

Смазывание простоквашей кистей рук и суставных областей хорошо помогает при ревматических болях, артритах и полиартритах. С этой целью свежеполученная простокваша тщательно, круговыми движениями втирается в кожу (в больных местах), по 7–8 раз в день с часовыми интервалами.

Такой же замечательный эффект оказывает лечение простоквашей больных мест на коже (ран, язвочек, гнойников, прыщей, угрей и т. п.). Марлевая салфетка (или просто кусок чистой ткани) обильно пропитывается целебной простоквашей и затем прикладывается к больному месту на полчаса. Кожу в месте прикладывания компресса нужно предварительно вымыть или протереть очищающим лосьоном. Такая процедура выполняется до 7–8 раз в день. Курс лечения продолжается до полного выздоровления.

Словом, тибетский молочный гриб если и не является панацеей от всех недугов, то уж точно очень близок к ней!

Во время приема простокваша с лечебными целями нецелесообразно употреблять спиртные напитки, жирную пищу и пряные специи. Если же простокваша употребляется просто с целью профилактики возможных недугов, то не возбраняется и рюмка водки, да и рацион может оставаться привычным, нет необходимости его радикально изменять.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Гриб борется с возбудителями язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Как известно, в 90% случаев язву вызывает спиралевидная бактерия *Helicobacter*

pylori. Гриб, диагностировав ее присутствие, начинает вырабатывать бактерии-убийцы для борьбы с ней. Люди, регулярно имеющие в своем рационе простоквашу тибетского молочного гриба, в течение 1,5–2 месяцев забывают о язвенной болезни.

Лечение

Рекомендуется за 1 ч до каждой еды и не менее чем через 2 ч после последней съесть по полчашки (100 мл) простокваши тибетского гриба. Всего за день надо съесть 2,5 чашки. Можно употреблять простоквашу вместо еды. Обычно при такой схеме приема простокваши тибетского гриба болевые ощущения проходят в первые дни приема, рубцевание язвы происходит в течение месяца–полтора.

Поносы

При склонности к поносам важно постоянно следить за составом пищи. Нужно исключить те продукты, на которые возникает специфическая реакция. А чтобы отладить работу кишечника, рекомендуется постоянно использовать в пищу простоквашу тибетского гриба. Постарайтесь употреблять как можно меньше сахаросодержащих продуктов. Кроме того, требуется ввести в рацион побольше воды: ведь при диарее организм страдает от обезвоживания.

Лечение хронического поноса

Постоянно натошак съедайте полчашки простокваши тибетского гриба. Через полчаса выпейте чашку воды с сывороткой простокваши (1:1). Через 2 ч после завтрака съешьте чашку простокваши без всего. За полчаса до обеда выпейте полчашки сыворотки простокваши. Между обедом и ужином обязательно съешьте полчашки простокваши. Перед ужином, так же как и перед обедом, следует за полчаса выпить полчашки сыворотки простокваши. Перед сном съешьте снова полчашки про-

стокваши. Обычно преодолеть склонность к поносам удастся за 1,5–2 месяца такой диеты. Далее рекомендуется принимать простоквашу 2 раза в день — утром и вечером.

Лечение острого поноса

Если у вас внезапно случилась диарея, придерживайтесь такой схемы пищевого поведения. В тот день, когда разыгрался понос, ничего не ешьте. Ограничьтесь обильным питьем воды. Только перед сном можно выпить воду пополам с сывороткой простокваши тибетского гриба. Всего в течение дня нужно выпить 3–3,5 л воды.

На следующий день натошак съешьте полчашки простокваши. В это же время поставьте себе микроклизму с простоквашей. На завтрак выпейте чашку зеленого чая без сахара с сухим отрубным хлебом. Через час — полчашки простокваши, тогда же поставьте вторую микроклизму. За полчаса до обеда — снова полчашки простокваши. Поставьте микроклизму. В обед съешьте окрошку на сыворотке простокваши тибетского гриба. Выпейте чашку зеленого чая без сахара. Через 2 ч после обеда съешьте полчашки простокваши. Снова поставьте микроклизму. Поужинайте творогом из простокваши тибетского гриба, разведенным простоквашей. На ночь — полчашки простокваши и микроклизма. В течение второго дня надо выпить не менее 2,5 л воды.

Если понос не прекратится или продолжатся остаточные явления, то на третий день питайтесь так же, как и во второй, по той же схеме ставьте микроклизмы.

Курс лечения обычно занимает не более 3 дней. Далее рекомендуется принимать простоквашу 2 раза в день — утром и вечером.

Запоры

При склонности к запорам следует пересмотреть свой рацион: введите в него побольше грубой растительной клетчатки (сырых овощей и фруктов, каш на воде из

цельных злаков), потребляйте побольше жидкостей. Избегайте вареного мяса, риса, яиц, сваренных вкрутую. Прекрасным средством для лечения и профилактики запоров является простокваша тибетского гриба.

Лечение

Постоянно съедайте по чашке простокваши тибетского гриба 3 раза в день: утром натощак, вместо полдника и вечером перед сном. В случаях длительного запора полезно провести курс клизм из воды и сыворотки тибетского гриба (1:1); делают они с помощью кружки Эсмарха перед сном. Обычно на курс бывает достаточно 5 клизм.

Дисбактериоз

Гриб нормализует видовой состав микрофлоры кишечника, то есть он как бы «берет пробу» бактерий и делает выводы о том, что надо добавить, а что убрать, ликвидирует дисбаланс микрофлоры. Продуцируются «правильные» бактерии и бактерии для борьбы с имеющимися у нас в желудочно-кишечном тракте «неправильными» бактериями. Месяц регулярного потребления простокваши восстанавливает работу кишечника у 78% людей. Остальным нужно несколько большее время, но баланс восстанавливается!

Лечение

Съесть утром натощак и вечером через 2 ч после последней еды, за час перед сном по чашке простокваши. Можно употреблять и больше, но не меньше!

Освобождение от шлаков, очищение

Гриб выводит из желудочно-кишечного тракта накопившиеся за долгое время гнилостные остатки непере-

варенной пищи, очищает организм от целого ряда отработанных и ненужных (балластных) веществ, токсинов, и даже... радиоактивных элементов! Он выделяет вещества, стимулирующие естественную очистку желудочно-кишечного тракта, а также вещества-санаторы, которые «съедают» всю накопившуюся в нас гадость и потом выходят из нас естественным образом вместе с ней.

Уникальные «очищающие» возможности тибетского гриба находят применение в самых разных ситуациях. Так, например, при долгом употреблении лекарственных препаратов (при хроническом заболевании, после перенесенной тяжелой операции и т. д.) остатки этих химических веществ накапливаются (аккумулируются) в органах и тканях. Вывести их из организма обычными способами чрезвычайно трудно, но тибетский гриб справляется и с этой задачей. Причем важно отметить, что «чистка» организма при помощи молочного гриба происходит на всех уровнях (клеточном, гуморальном, тканевом и т. д.). Это является одним из слагаемых высокой целительной способности тибетского гриба.

Очень важной представляется «очищающая» способность гриба в связи с увеличивающимся потреблением экологически загрязненных продуктов питания (а также просто малосъедобных, некачественных, фальсифицированных и т. п.), которые в последние годы буквально заполонили российский рынок пищевых продуктов.

Лечение

При ощущении сильной зашлакованности организма, тяжести, вздутиях живота, метеоризме предлагается постоянно употреблять на ночь через 2 ч после последней еды чашку простоквашы и раз в неделю устраивать «разгрузочный день» на простокваше тибетского гриба.

Делается это так. Накануне вы не едите никакой белковой пищи (мяса, рыбы, яиц, творога и сметаны) за исключением

простокваши тибетского гриба. Ее надо есть 3 раза за 1 ч до еды (утром натощак, днем — перед обедом и вечером — перед сном). Вечером через час после употребления простокваши поставьте с помощью кружки Эсмарха клизму (для нее используйте сыворотку простокваши тибетского гриба и кипяченую воду комнатной температуры в соотношении 1:3). На следующий день ничего не ешьте кроме простокваши тибетского гриба (5–7 кружек), можно неограниченно пить воду. На ночь снова поставьте клизму, как накануне.

Гастрит

При гастритах регулярное употребление простокваши тибетского гриба позволяет нормализовать кислотно-щелочной баланс желудочно-кишечного тракта, снимает боли, воспаления.

Лечение гастрита с пониженной кислотностью

Утром, днем и вечером за час до еды съедать по чашке простокваши тибетского гриба (утром — натощак, вечером — перед сном). В обед есть крошку на сыворотке тибетского гриба. На ужин — свежий творог, отжатый из простокваши тибетского гриба. Обычно боли и воспаление проходят в течение 5–7 дней. В это время не рекомендуется употреблять продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт (содержащие грубую растительную клетчатку: сырые фрукты, овощи, грубые каши, орехи, семечки; жареное, острое, сладкое; пища должна быть нейтральной по вкусу и слизистой по консистенции).

Сняв приступ гастрита, рекомендуется далее в профилактических целях ежедневно включать в свой рацион не менее 2 чашек простокваши тибетского гриба (употреблять утром натощак и вечером перед сном).

Лечение гастрита с повышенной кислотностью

Утром натощак съедать в период обострения чашку простокваши тибетского гриба, за час до обеда выпивать чашку сыворотки простокваши, через 2 ч после обеда — еще чашку сы-

воротки, ужинать свежим творогом из простоквашы и чашкой простоквашы, перед сном съесть полчашки простоквашы. Обострение проходит в течение недели. Далее надо приучиться в профилактических целях начинать и заканчивать день простоквашей тибетского гриба.

Колит

При воспалении кишечника простокваша тибетского гриба является лечебным средством № 1.

Лечение

В течение трех дней каждые 3 ч съедать по чашке простоквашы тибетского гриба. Если захочется есть, можно съесть небольшие кусочки подсушенного белого хлеба. Пейте обычную кипяченую воду (можно взять магазинную очищенную воду без газа).

Проблемы поджелудочной железы

Удивительное дело, но с помощью простоквашы тибетского гриба можно лечить и заболевания, связанные с дисфункцией поджелудочной железы. Это значит, что реально избавление от состояний, чреватых впоследствии диабетом.

Лечение

Лечение поджелудочной железы сводится, собственно, к диете. На протяжении 1,5 месяца вы должны контролировать потребление углеводсодержащей пищи. Вам показаны: гречневая каша, несладкие яблоки, грейпфруты, свежая и квашеная капуста, цветная капуста, морская капуста, зеленая фасоль, хлеб из муки грубого помола, отрубной и ржаной хлеб (не более 3 кусочков в день, то есть около 200 г). Нужно воздержаться от сладостей, картофеля, изделий из муки высшего

го сорта, бананов, любых сладких фруктов, моркови, свеклы, репы. На фоне этой диеты делайте упор на продукты, полученные из простокваши тибетского гриба. Употребляйте его в пищу в каждую трапезу. Начинайте и заканчивайте день чашкой простокваши. Ешьте творог из нее, пейте ее сыворотку. В течение указанного периода, как правило, удается нормализовать работу поджелудочной. Однако после 1,5 месяца воздержания от избыточного количества углеводов придется постоянно контролировать их потребление. Вашей нормой должно стать употребление не более 2 порций углеводов в день. Например, можно съесть одну шоколадную конфету и картофельное пюре, или пюре и банан, или 1 ст. ложку меда и сладкое яблоко, или кусочек торта и порцию картофеля фри и т. д. Утром и вечером в качестве профилактики необходимо постоянно съедать по чашке простокваши тибетского гриба.

Печеночная недостаточность, колика, боль в области печени

При проблемах с печенью показана недельная диета на простокваше тибетского гриба. Главное правило тут — есть только тогда, когда захочется, не заставляя себя употреблять пищу через силу.

Лечение

В первый раз, когда захотите есть, выпиваете стакан гепповатой воды с соком половины лимона. Не раньше чем через полчаса съедаете стакан простокваши тибетского гриба. В следующий раз, когда захотите есть, выпиваете стакан некрепкого, но свежезаваренного черного чая с лимоном и сахаром и съедаете 100–150 г творога из простокваши тибетского гриба. Когда в следующий раз захотите есть, выпиваете чашку сыворотки, оставшейся от творога, съедаете пару сладких белых сухарей. Затем — чашку простокваши и слизистую сладкую овсяную кашу на воде. Далее — паровые

морковные котлеты с простоквашей. Потом — картофельный протертый суп и чашку простокваши. Наконец — куриные паровые кнели с рисовой кашей-размазней и чашка простокваши. На ночь съедаете чашку простокваши тибетского гриба.

Внимание!

В течение недели вам нельзя есть ничего жареного, острого, жирного. Каждая трапеза должна включать в себя продукт(ы) из простокваши тибетского гриба.

Когда закончите основной курс диетического лечения, не наваливайтесь на запрещенные в течение диеты продукты. Вам лучше в течение месяца ограничивать себя в жареном, жирном, остром. Количество же потребляемой простокваши можно сократить до 2 чашек в день — утром и вечером.

Дискинезия желчного пузыря

При данном заболевании показано в течение двух недель употреблять простоквашу тибетского гриба по специальной схеме. При этом придерживаться ограниченный в области жареного, острого, жирного.

Лечение

В течение двух недель с утра натощак съедаете чашку простокваши тибетского гриба. Через час едите. Через час после трапезы съедаете полчашки простокваши. Через час — еще полчашки. Через час — чашку. Через час едите. Через час снова полчашки простокваши. Через час — еще полчашки. Через час — чашку. Через час едите. Затем каждые полчаса до сна съедаете по 2 ст. ложки простокваши.

Камни в печени и желчном пузыре, непроходимость желчных протоков

При таком диагнозе показана трехдневная очистительная диета, затем — процедура, нацеленная на дробление и выведение камней.

Лечение

Диета: первый день — съедаете 5 чашек простокваши тибетского гриба с 5 кусочками белого подсушенного хлеба с медом, на ночь — клизма из кружки Эсмарха с сывороткой простокваши и водой температуры тела (1:3); второй день — съедаете 5 чашек простокваши с медом, на ночь — клизма из кружки Эсмарха с сывороткой простокваши и водой температуры тела (1:3); третий день — с утра съедаете чашку простокваши, затем выпиваете 4 чашки сыворотки, на ночь — клизма из кружки Эсмарха с сывороткой простокваши и водой температуры тела (1:3).

На четвертый день на восходе солнца ставите перед собой 3 стакана: один наполовину полон сывороткой простокваши тибетского гриба, второй — подогретым оливковым маслом, третий — подогретым раствором морской соли (берется 2 ст. ложки на полстакана воды). К области печени прикладываете грелку. Отпиваете поочередно по глотку из каждого стакана каждые 5 мин — до тех пор, пока стаканы не станут пустыми. Затем постарайтесь уснуть на грелке на 2–4 ч. Проснувшись, постарайтесь вызвать у себя дефекацию естественным путем. Если ее не будет, поставьте себе клизму (см. выше). На ночь в этот день также поставьте клизму. В течение этого и трех последующих дней камни, беспокоившие вас, должны выйти. Помогайте организму избавляться от них, ставя клизмы.

Со следующего дня после проведения чистки можно переходить на свой обычный рацион. Однако помните, что вам не следует злоупотреблять жирным, жареным и острым. В профилактических целях лучше продолжать начинать и заканчивать день чашкой простокваши тибетского гриба.

Болезни почек

При пиелитах, нефритах, пиелонефритах, гломеронефритах, почечной недостаточности показано употребление простокваши тибетского гриба и ее сыворотки как мочегонного. Курс приема зависит от конкретной картины заболевания. Однако много тибетского гриба не бывает.

Лечение

Утром натощак выпейте чашку чуть подогретой обычной воды. Через четверть часа — чашку простокваши тибетского гриба. Непосредственно перед каждой едой выпивайте чашку воды пополам с сывороткой простокваши. Между обедом и ужином сделайте такой перекус: полчашки простокваши — через четверть часа полчашки воды — через четверть часа полчашки простокваши — через четверть часа полчашки воды. На ночь съешьте чашку простокваши.

При отеках показано прикладывать на место отека компресс с водой и сывороткой простокваши тибетского гриба (1:1).

Хорошо на ночь принимать теплые ванны с сывороткой простокваши (на ванну нужно 3 л сыворотки) длительностью четверть часа. При позывах к мочеиспусканию мочитесь прямо в ванну.

Цистит

При циститах рекомендуется недельная бессолевая диета (с ограничениями жирного и жареного) в сочетании с постоянным приемом простокваши тибетского гриба.

Лечение

Утром натощак — чашка простокваши тибетского гриба. Затем — сидячая 10-минутная теплая ванночка с сывороткой простокваши (на 5 л воды 1 л сыворотки). После ванны —

чашка теплой воды с сывороткой простокваши (1:1). Затем завтрак. Через 2 ч — чашка простокваши. Затем — 10-минутная сидячая теплая ванночка с сывороткой простокваши. После ванны — чашка теплой воды с сывороткой простокваши (1:1). Затем обед. После обеда в течение каждого часа выпивать по стакану теплой воды с сывороткой (1:1). Вместо ужина съесть чашку простокваши.

Воспаления женских наружных половых органов (гингивит, вагинит, молочница)

При воспалительных процессах женских наружных половых органов рекомендуется начинать и заканчивать день чашкой простокваши тибетского гриба и применять ее наружно (в виде тампонов и спринцеваний).

Лечение

Утром, сразу после сна, и вечером, перед сном, спринцеваться простоквашей тибетского гриба. После каждого акта мочеиспускания или дефекации вводить во влагалище тампон, смоченный простоквашей. На время лечения следует исключить половые контакты. Курс лечения — от 3 до 10 дней.

Простатит

Тибетский молочный гриб лечит и простатит. Но для этого надо вооружиться терпением. Нужно в течение 3–6 месяцев придерживаться специальной диеты и постоянно применять простоквашу тибетского гриба наружно.

Лечение

Диета должна быть с ограничением соли, жирного, жареного и острого. Каждый день следует начинать и заканчивать чашкой простокваши тибетского гриба. В течение дня надо

съесть 3 чашки простокваши и выпивать 3 чашки сыворотки простокваши. В вашем рационе должна превалировать растительная пища, растительная клетчатка, каши. Употребление мяса, рыбы, яиц, сыров нужно ограничить (белок в основном вы будете получать из простокваши). Переизбыток белков в пище подпитывает воспалительные процессы, «подкармливает» вашу опухоль. Утром и вечером делайте теплые 15-минутные ванночки из воды и сыворотки простокваши (1:1). Лечение должно сопровождаться активной половой жизнью!

Гипотония

При пониженном давлении помогут растирания с простоквашей тибетского гриба и прием ее внутрь.

Лечение

Начинайте и заканчивайте день чашкой простокваши тибетского гриба. Утром, выпив простоквашу, рекомендуется принять контрастный душ, затем хорошенько растереться жестким полотенцем и в течение четверти часа промассировать свое тело с простоквашей. Начинайте массаж со стоп и постепенно поднимайтесь вверх. После такого массажа сполоснитесь прохладной водой, еще раз разотритесь и выпейте стакан чистой сыворотки тибетского гриба. Вечером, перед тем как выпить чашку простокваши, хорошо промассируйте с простоквашей точку «третьего глаза» на лбу и точки между большим и указательным пальцами на обеих ладонях.

Для нормализации давления обычно бывает достаточно 5–8 дней. Однако рекомендуется начинать и заканчивать день чашкой простокваши постоянно.

Гипертензия

При повышенном давлении рекомендуется избегать соленой, острой, жирной, жареной пищи и ввести в

свой повседневный рацион простоквашу тибетского гриба.

Лечение

Зафиксировав или почувствовав повышение давления, выпейте чашку теплой воды с сывороткой простокваши тибетского гриба (1:3). По возможности лягте и сделайте примочки с сывороткой и водой (1:1) на голени, лоб с висками, запястья рук. Так надо полежать четверть часа. Затем снова выпить воды с сывороткой. В этот день ничего не есть, только каждый час пить воду с сывороткой, а в конце дня съесть чашку простокваши.

В последующие дни максимально облегчите свой рацион, старайтесь употреблять как можно меньше белковой еды, избегать противопоказанных при вашем состоянии продуктов. Начинайте день с чашки простокваши, заканчивайте ею же. На завтрак ешьте зерновые хлопья (мюсли), залитые простоквашей. На обед — холодную похлебку из простокваши со свежими овощами и куском ржаного хлеба. На ужин — творог из простокваши, разведенный самой простоквашей. Пейте до 5 стаканов сыворотки, разведенной водой (см. выше). В таком режиме надо продержаться около недели, за это время давление выровняется.

Внимание!

Рекомендуется и далее воздерживаться от провоцирующей повышение давления еды! Утром и вечером продолжайте съедать по чашке простокваши.

Сердечная недостаточность

При сердечной недостаточности помогает употребление простокваши внутрь и ванночки для рук и ног с простоквашей и сывороткой тибетского гриба.



Лечение

Постоянно начинайте и заканчивайте день чашкой простоквашы тибетского гриба. Утром после ее приема внутрь налейте в миску на 2 пальца простоквашы и погрузите в нее на 15 мин ладони, растопырив пальцы. При этом надо занять удобную позу, прикрыть глаза и мысленно представить себе чистую, гладкую, бескрайнюю ровную водную поверхность, у горизонта смыкающуюся с небом. В течение четверти часа отдавайтесь внутреннему созерцанию этой поверхности, дышите спокойно, не думайте ни о каких делах и проблемах. Затем обмойте руки, насухо промокните их полотенцем, позавтракайте и занимайтесь своими делами. Вечером, съев чашку простоквашы, сделайте ночную ванночку из воды комнатной температуры с сывороткой простоквашы (3:2). Принимайте ее в течение четверти часа, удобно сев, расслабившись, прикрыв глаза и положив левую руку на сердце, а правую — в район солнечного сплетения. Представляйте себе, что из вашего солнечного сплетения по правой руке струится энергия, через плечевой пояс она попадает в левую руку, доходит до сердца, а сердце, заряженное ею, отправляет ее по всем сосудам вашего тела.

Обычно курс лечения составляет 10—15 дней.

Аритмия, тахикардия

Снять приступ сердцебиения помогают примочки с простоквашей тибетского гриба, наложенные на область лба и горла.

Лечение

Как только начался приступ, лягте на спину, на лоб и горло сделайте примочки с простоквашей тибетского гриба, левую руку положите на область сердца, правую — на область солнечного сплетения. Представляйте себе в течение 15 мин, что патологическая энергия приступа сердцебиения через левую руку и плечевой пояс перемещается по вашей правой руке, входит в

солнечное сплетение и там растворяется в средоточии целебной энергии. Цвет у патологической энергии — красный, у целебной — голубой. Красная энергия, устремляясь к центру голубой энергии, гасится в нем, теряет свой агрессивный цвет. Постепенно ее пульсация затихает и успокаивается. Теперь вы запускаете гармонизирующую энергию от солнечного сплетения через правую руку в левую, к сердцу. В течение четверти часа ваш приступ проходит.

После этого без резких движений встаньте, снимите примочки, не спеша обмойте лоб и горло. Затем выпейте стакан воды с сывороткой тибетского гриба (1:1). Примерно через полчаса вам захочется помочиться, сделайте это и представляйте, что таким образом из вас выходит недуг.

Если у вас имеется склонность к аритмии и тахикардии, непременно начинайте и заканчивайте день чашкой простокваши тибетского молочного гриба! Это будет отличной профилактикой!

Варикозное расширение вен

При варикозе рекомендуется сочетанное — внутреннее и наружное — применение простокваши.

Лечение

Рекомендуется начинать и заканчивать день чашкой простокваши. Ежевечерне массировать проблемные участки с простоквашей, через день делать ножные ванночки из воды с сывороткой простокваши (3:1).

Раз в месяц надо непременно проводить такой недельный курс. За час до обеда выпиваете 3 ст. ложки простокваши тибетского гриба. Затем выпиваете рюмку (30 мл) 50%-ного спирта, настоянного в течение 2 недель в темноте на сухом зеленом чае (на 100 мл спирта берутся 2 ст. ложки мелкого зеленого чая), и снова — 3 ст. ложки простокваши. Из этого же спирта 3 раза в день делаете точечные примочки на ватных дисках на проблемные места. После высыхания диска снимаете его и смазываете место примочки простоквашей.

Гайморит

При насморке, хроническом насморке, гайморите и воспалении лобных пазух помогает местное лечение простоквашей тибетского гриба в сочетании с приемом ее внутрь.

Лечение

При базовом потреблении простокваша утром и вечером нужно освоить закапывание ее в нос и примочки с простоквашей. Рекомендуется капать в каждую ноздрю одновременно по 5 капель простокваша. Ежедневно производить закапывание в 6—7 приемов. При насморке обычно для выздоровления нужно 2—3 дня, хронический насморк, гайморит, воспаление лобных пазух лечатся курсами по 10 дней с перерывом на 2 дня. Обычно бывает достаточно 3—5 курсов.

При гайморите, воспалении лобных пазух, хроническом насморке рекомендуется на ночь в течение четверти часа прогревать область гайморовых камер и лобных пазух крупной прокаленной крупной солью в холщовом мешочке, затем прикладывать на область гайморовых камер и лобных пазух ватные диски, смоченные в простокваше тибетского гриба. Курс — в соответствии с курсом закапываний.

Хронический и острый бронхит

Избавиться от хронического и острого бронхита и «кашля курильщика» помогают полоскания горла с сывороткой тибетского молочного гриба и употребление простокваша внутрь.

Лечение

При базовом потреблении простокваша утром и вечером по чашке рекомендуется полоскать горло теплой водой с морской солью и сывороткой простокваша тибетского гриба (соотношение воды и сыворотки 1:1, на стакан смеси берется

1 ст. ложка морской соли). Полоскание проводится утром натощак, далее — каждые 3 ч. Курс полосканий — 3 недели. Далее делается перерыв на 5 дней, и при необходимости курс повторяется. Для лечения острого бронхита обычно достаточно 7–10-дневного курса, для лечения хронического бронхита и «кашля курильщика» нужно последовательно провести 2–3 курса.

Пневмония, туберкулез

При пневмонии и туберкулезе легких показано диетическое питание с большим количеством простокваши тибетского гриба, а также растирания, клизмирование, компрессы, полоскания с простоквашей и сывороткой простокваши.

Лечение

В день нужно съедать не менее 5 чашек простокваши тибетского молочного гриба. Поскольку, скорее всего, вам придется принимать антибиотики, у вас неизбежно возникнут нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Для восстановления правильной микрофлоры кишечника следует ежедневно ставить себе микроклизмы с простоквашей. Курс — 1,5–2 месяца.

Рекомендуется 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном — полоскать горло теплой водой с сывороткой простокваши (1:1) и морской солью (на стакан — 1 ст. ложка). Курс — месяц, затем — недельный перерыв, и курс можно повторить. На ночь прикладывайте «медово-молочную лепешку» к области легких на спине. Делается она так. Берете полстакана ржаной муки, добавляете 2 ст. ложки меда и столько же простокваши. Замешиваете тесто. Обмазываете им нужную область, сверху накладываете пергамент, льняную ткань, затем надеваете теплое белье. Спите с «лепешкой» всю ночь. Утром смываете. Курс — месяц. Затем недельный перерыв и можно повторить.

Обычно воспаление легких бесследно проходит в течение 3 недель. Туберкулез вылечивается в течение 4–6 месяцев.

Остеохондроз

При регулярном употреблении простоквашы из тибетского гриба прекращается разрастание хрящевой ткани (провоцирующей *проявление и развитие остеохондроза*). Это происходит за счет того, что гриб «диагностирует» склонность хрящей к разрастанию и приступает к усиленной продукции веществ, блокирующих его. Большинству страдающих остеохондрозом достаточно трех месяцев постоянного потребления простоквашы в сочетании с местным применением, чтобы избавиться от своего недуга.

Лечение

Употреблять ежедневно не менее 3 чашек простоквашы тибетского молочного гриба. На ночь делать компрессы с простоквашей на болевые и чувствительные места. Курс — месяц, затем — пятидневный перерыв, и курс можно повторить. Хорошо действует и массаж с простоквашей. Делается он за 2 ч до сна. Сначала массажист должен хорошо разогреть руки, затем нанести на массируемый участок простоквашу, подождать, когда она подсохнет, нанести простоквашу вторым слоем и начинать растирания. Длительность процедуры — 15–20 мин. После нее не следует обмываться. Надо укрыть соответствующий участок теплой тканью (шерстяным платком, одеялом) и спокойно полежать полчаса. Курс массажа — 20 процедур. Затем нужен пятидневный перерыв, и курс можно повторить.

Отложение солей

При регулярном употреблении простоквашы тибетского молочного гриба тормозится отложение различ-

ных солей в органах и тканях. Резко замедляется пропитывание стенок сосудов солями кальция, приводящее к развитию атеросклероза. Использование простокваши предупреждает кальцинирование (обызвествление) тканей организма, в первую очередь клеток головного мозга (как известно, кальцинирование клеток мозга является одной из причин старческого слабоумия).

Лечение

Начинать и заканчивать день приемом простокваши тибетского гриба. Отказаться в ее пользу от любых других молочных продуктов. Перед каждой едой выпивать по стакану воды с сывороткой простокваши (1:3). 2 раза в неделю принимать теплую ванну с сывороткой простокваши (на ванну нужно 2,5–3 л сыворотки).

Полиартрит

В лечебных целях следует сочетать строгую диету, прием простокваши тибетского гриба внутрь и ее наружное местное применение.

Лечение

При полиартрите показано употребление в пищу продуктов, не содержащих консервантов. Следует отказаться от соленого, жареного, острого, копченого, крепкого чая и кофе, крепких алкогольных напитков. Рекомендуется есть простоквашу тибетского гриба как минимум 3 раза в день по чашке. В период обострений прикладывать на больные места компресс с простоквашей, предварительно пропарив больное место с морской солью (продолжительность ванночки — 20 мин).

В зависимости от формы заболевания и продолжительности для блокирования приступов боли при полиартрите нужен курс из 15–20 компрессов. Излечения же можно добиться, соблюдая в течение 1,5 лет диету, основанную на потреблении простокваши тибетского гриба. Замечательно, если она соче-

тается с постоянным принятием ванн с напаром корня кукурузы и принятием внутрь отвара корня кукурузы (в день показано принимать до 100 мл отвара). Чтобы его изготовить, 2 ст. ложки измельченного высушенного корня кукурузы заливают двумя стаканами кипятка и уваривают на кипящей водяной бане до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Принимать этот отвар нужно по рюмочке непосредственно перед едой 3 раза в день.

Переломы костей

Поскольку простокваша тибетского гриба содержит много легкоусвояемого кальция, ее прием показан в течение реабилитационного периода после переломов. Отмечено, что срастание костей на фоне употребления в пищу простокваши тибетского гриба происходит вдвое быстрее.

Лечение

Во время лечения открытых и закрытых переломов рекомендуется в течение дня съедать до 6 чашек простокваши тибетского гриба. Сразу после снятия гипса хорошо делать массаж с простоквашей, на ночь — компрессы на область срастания кости.

Реабилитация после перенесенных болезней

Простокваша тибетского молочного гриба — диетический продукт. Он показан в период восстановления после практически любого заболевания. Простокваша активизирует процессы реабилитации и регенерации, для ее переработки организму требуются весьма незначительные энергозатраты.

Хороша простокваша и для разгонки иммунитета. Постоянно употребляя ее в пищу, можно быть спокой-

ным в моменты эпидемий: на фоне приема простокваши повышается иммунная активность организма, он становится практически неуязвимым для атак бактерий, вирусов и микробов.

Лечение

Профилактика болезней, повышение иммунитета: регулярное потребление простокваши, не менее 2 чашек в день (утром и вечером).

Реабилитационный период на фоне перенесенного заболевания, нанесшего удар по иммунной системе организма: съедать по полчашки простокваши перед едой (или вместе с едой) до 8 раз в день.

Грипп и ОРЗ (ОРВИ)

В случае заражения заболеванием, передающимся воздушно-капельным путем, рекомендуется сделать упор на лечение простоквашей тибетского молочного гриба. В этом случае вы перенесете болезнь быстро, она пройдет без осложнений. Показаны диета и местное применение простокваши и сыворотки из простокваши.

Лечение

В первые 3 дня болезни рекомендуется отказаться от любой пищи, кроме простокваши тибетского гриба. Параллельно нужно пить простую чистую воду (до 3 л в день). Если у вас температура, оденьтесь максимально легко, как бы вас ни знобило, не поддавайтесь искушению закутаться в одеяло. Лягте поверх постели под легкую простыню. Постоянно делайте марлевые компрессы на лоб, запястья и щиколотки из воды и сыворотки простокваши тибетского гриба (1:1). Как только компресс высыхает, снова смачивайте марлю — и так до тех, пока не собьете температуру.

Хорошо помогут и микроклизмы из воды с сывороткой простокваша (1:1), их нужно делать каждые 2 ч.

Как только температура опустится до 37 °С, можно лечь под одеяло, но при этом продолжать обильное питье.

Ангина

При ангине местное применение простокваша тибетского гриба в сочетании с постоянным приемом его внутрь позволяет быстро снять отек миндалин, избежать общей интоксикации организма.

Лечение

Заболев ангиной, нужно в течение 3 дней делать то же самое, что при гриппе и ОРЗ (ОРВИ). Однако при этом нужно еще и постоянно, каждый час, полоскать горло теплой водой с сывороткой гриба (1:1) и морской солью (на стакан смеси понадобится 1 ст. ложка морской соли). Сразу после полоскания нужно сделать большой глоток простокваша и задержать его во рту, чтобы простокваша постепенно стекала по горлу и как бы промазывала его. Это очень благотворно влияет на слизистую глотки.

Обычно при интенсивном лечении с помощью простокваша и сыворотки гриба ангину удается победить в течение 5–7 дней.

Стоматологические проблемы (гингивит, стоматит)

При воспалениях полости рта и десен наряду с внутренним употреблением показано местное применение простокваша тибетского гриба. Рекомендуются полоскания рта с сывороткой простокваша, массаж десен с простоквашей.

Лечение

Съедать по чашке простокваши утром и вечером. Затем каждые 2 ч съедать очень медленно, по глотку, задерживая во рту, по полчашки простокваши. После каждой еды полоскать рот теплой водой с сывороткой простокваши (1:1) и морской солью (1 ст. ложка на стакан смеси). 3 раза в день с помощью мягкой зубной щетки осуществлять массаж десен со смесью простокваши и морской соли (1:1).

На лечение обычно уходит 5–7 дней.

Аллергические дерматиты, экземы, диатезы

Показана диета с ограничением сахара, жирного, жареного, острого, копченого. Противопоказаны цитрусовые, все красные фрукты и овощи, мед. Утром и вечером следует есть по чашке простокваши, а также по полчашки во время каждой трапезы. Простокваша и сыворотка простокваши применяются и наружно.

Лечение

Наряду с приемом простокваши внутрь следует 3 раза в день смазывать проблемные участки кожи простоквашей тибетского гриба. На ночь показаны ванночки с ромашкой и чередой (на целую ванну используется 3 л настоя ромашки и череды: берется по 2 ст. ложки сухой травы, заливается кипятком, кипятится на медленном огне в течение 40 мин, остужается, процеживается), затем — компрессы с сывороткой простокваши. Длительность курса зависит от степени болезни, но обычно снять острую аллергическую реакцию удается за 5–7 дней.

Аллергические конъюнктивиты

Показана та же диета, что и при аллергических дерматитах. Кроме того, рекомендуется местное применение простокваши.

Лечение

3—5 раз в день следует протирать глаза простоквашей тибетского гриба. На ночь на четверть часа приложить к глазам ватные диски, смоченные простоквашей.

Курс лечения обычно длится 3—5 дней.

Аллергический кашель, астматические явления

Показана та же диета, что и при аллергических дерматитах. Рекомендовано местное применение сыворотки простокваши.

Лечение

3 раза в день следует носом вбрызгивать раствор воды с сывороткой простокваши с растворенной в нем морской солью (на 1 стакан 1 ст. ложка соли), при попадании раствора в рот полоскать им горло, затем выплевывать. Каждый раз выполаскивается чашка раствора.

Обычно снять обострение аллергии удается в течение 5—7 дней.

Опухолевые заболевания

Как уже говорилось, регулярное употребление простокваши тибетского гриба является прекрасным профилактическим средством против опухолевых заболеваний. Возьмите за обыкновение утром и вечером съедать по чашке простокваши. Если же у вас диагностировали опухоль, следует сочетать прием простокваши внутрь и местное ее применение.

Лечение

Ежедневно съедайте 3—4 чашки простокваши. Утром и вечером делайте микроклизмы с простоквашей. 5 раз в день на-

носите простоквашу на место опухоли, давайте ей впитаться. В это время следует удобно сидеть, закрыв глаза и говорить про себя:

— *Волшебная простокваша тибетского гриба возвращает мне здоровье. Она медленно и неотвратно съедает мою опухоль. Под действием простокваши моя опухоль съеживается, сокращается. Она и хотела бы дальше расти, но гриб ей не дает. Он ее убивает и съедает. С каждым разом я становлюсь здоровее и сильнее. Потому что гриб избавляет меня от моей опухоли. Я поправляюсь и оздоравливаюсь. Я это чувствую каждую минуту.*

После этого следует открыть глаза, встать, потянуться, высоко подняв руки, потом резко «уронить» их, как бы стяхивая с кистей что-то к ним приставшее. Затем, не торопясь, смыть остатки простокваши прохладной водой.

Применение простокваши и сыворотки тибетского молочного гриба в косметических целях

Очень хороший лечебно-косметический эффект производит наружное применение простокваши тибетского гриба. Тонким слоем простокваши смазывается кожа лица, шеи, плеч и т. д. После нанесения достаточно выждать 10–15 мин и затем смыть простоквашу под душем.

Компрессы и маски с простоквашей применяются при пигментных пятнах, а также для действенного отбеливания кожи лица и предупреждения возникновения морщин. Омолаживающий эффект для кожи гарантирован!

Поможет простокваша тибетского гриба и молодым людям, страдающим акне. Принимаемая внутрь, она нормализует обмен веществ и выработку сала кожей, протирания же кожи сывороткой подсушивают гнойнички.

Регулярное втирание простокваша тибетского гриба в волосистую часть головы способствует длительному сохранению шевелюры, усиливает доступ кислорода и питательных веществ к корням волос, стимулирует их рост. В настоящее время простокваша тибетского молочного гриба является одним из самых результативных природных средств для борьбы с преждевременным облысением. Использование простокваша резко стимулирует рост волос, замедляет их старение, волосы практически перестают выпадать и сесть, делаются шелковистыми, упругими и пышными!

Применение простокваша тибетского молочного гриба для борьбы с избыточным весом

Одно из замечательных свойств тибетского молочного гриба — способность снижать избыточный вес тела. Механизм действия заключается в том, что под воздействием чудо-гриба, включившегося в метаболические (обменные) процессы, жиры не успевают расщепляться до уровня жирных кислот (с последующим депонированием их в печени, где они впоследствии превращаются снова в жиры — замкнутый круг!). Просто на одном из этапов расщепления жиров тибетский молочный гриб «притормаживает» биохимические реакции и тут же начинает выводить получившиеся соединения из организма.

Для того чтобы реально похудеть, необходимо каждый день после обеда (спустя 30–40 мин после окончания трапезы) выпивать стакан простокваша тибетского гриба (медленными глотками, не торопясь). Помимо этого нужно 2 раза в неделю (с интервалом 3 дня) устраивать разгрузочные дни. В такие дни можно питаться только лишь простоквашей, медом, яблоками и грушами.

Диета на основе простокваши тибетского молочного гриба соблюдается следующим образом:

Утром следует съесть яблоко и запить его неполным (заполненным примерно на $\frac{2}{3}$) стаканом простокваши (опять же медленно, не торопясь). Через 2–3 ч нужно снова съесть яблоко, а затем... грушу, и снова, не торопясь, запить это фруктовое великолепие таким же неполным стаканом простокваши.

Обед состоит из неполного стакана простокваши. Можно к простокваше добавить еще и кусочек черствого черного хлеба.

Меню на ужин состоит из яблочно-грушевого салата (1–2 яблока и столько же груш), заправленного простоквашей тибетского гриба. И примерно за 40 мин до сна съедается 1 ч. ложка меда и запивается простоквашей (полчашки).

Благодаря регулярному соблюдению такой диеты нормализуется жировой обмен, рассасываются холестериновые образования на внутренних стенках кровеносных сосудов, стабилизируется гормональный баланс организма, повышается работоспособность и жизненный тонус. В первые дни диеты аппетит, как правило, несколько повышен — постоянно хочется плотно покушать! Это самое тяжелое время, но если перетерпеть голод (хотя, разумеется, это и не голод вовсе, а привычка организма к обильной и калорийной пище), то уже скоро станет легче. А со временем такая диета станет в большинстве случаев потребностью.

При регулярном использовании данной диеты избыточный вес понижается в среднем на 4–5 (!) кг в месяц. И это избавление от избыточного веса продолжается до тех пор, пока вес тела не станет нормальным, соответствующим физиологическим нормативам! Те, кто лечился от ожирения с помощью тибетского молочного гриба, рассказывают, что нередко на коже (там, где были наибольшие запасы жира) образовывались ямки и впадины — настолько быстро рассасывался подкожный жир!

И ЕЩЕ РАЗ О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ТИБЕТСКОГО ГРИБА

Известно, что первые исследования химического состава тибетского молочного гриба были проведены Еленой Ивановной Рерих. Но еще раньше свойства гриба изучал и активно применял в своей лечебной практике другой известный в России человек — Жамсаран (Петр Александрович) Бадмаев. В романе Валентина Пикуля «У последней черты» немало места отведено этому выдающемуся целителю. К сожалению, в этом произведении Валентин Пикуль в резко негативной форме отзывается как о петербургской клинике доктора Бадмаева, так и о целительной практике самого Петра Александровича. Но это мнение знаменитого писателя не соответствует действительности!

На самом деле Бадмаев был выдающимся целителем, апробировавшим методы восточной (в том числе тибетской) медицины на своих российских пациентах. И, как правило, результативно! Так, известно, что Петр Александрович лечил царскую семью — государя Николая II, государыню Александру Федоровну и их детей. Вообще, надо сказать, Петр Александрович Бадмаев был человеком удивительной судьбы! Крестник самого Александра III (в бытность последнего еще цесаревичем), бурят по национальности, дослужившийся до звания действительного статского советника (в дореволюционной России это звание соответствовало генеральскому чину), он был прекрасным врачом, лечившим не только членов царской семьи. В приемной петербургского поместья Бадмаева ежедневно толпились десятки и сотни больных самого разного происхождения — министры и крестьяне, аристократы и рабочие, чиновники и военные. И всем без исключения доктор Бадмаев оказывал помощь, относился ко всем одинаково ровно, без оглядок на занимаемое пациентами положение в обществе. Из-

вестен исторический факт, когда он, повздорив с министром внутренних дел Российской империи Протопоповым, выгнал того из своего дома. Но на другой день, остыв, направил свою супругу к Протопопову, чтобы та передала министру приглашение возобновить лечение у Бадмаева. Дело в том, что Протопопов был тяжело болен, а тогдашняя классическая медицина ничем не могла помочь могущественному министру. Бадмаев сказал, что он может выгнать министра, но ни при каких обстоятельствах не может выгнать больного!

Так вот, Петр Бадмаев, этот выдающийся врач начала XX века, активно использовал именно свойства тибетского молочного гриба при лечении самых разных заболеваний. Известно, что сам он, будучи тайно посвящен в Тибете в буддизм, постоянно принимал целебную простоквашу по специальной схеме. Его последователи — в том числе и члены царской фамилии — переняли у него эту привычку, было даже организовано «грибное сообщество», которое, впрочем, никаких особых целей перед собой не ставило — людей объединяли одинаковые установки при заботе о собственном здоровье.

Итак, Петр Бадмаев научил своих пациентов пользоваться лунным календарем для приема простокваши тибетского гриба в профилактических, лечебных и прочих целях. Календарь в версии Бадмаева, которым пользовались, вероятно, и члены царской семьи, дошел до наших дней. Мы приводим его в Приложении 2.

ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ПРОСТОКВАШЕЙ ТИБЕТСКОГО МОЛОЧНОГО ГРИБА

Американские исследователи лечебных свойств простокваши тибетского молочного гриба набрали группу добровольцев из 70 человек, которые в течение полуго-

да регулярно употребляли в пищу простоквашу тибетского молочного гриба. Делались анализы, велись наблюдения. Удалось зафиксировать следующие позитивные изменения здоровья в группе наблюдаемых (речь идет о стабилизации процессов, которые по каким-либо причинам были дестабилизированы до начала потребления простокваши).

- Улучшения в работе желудочно-кишечного тракта.
- Излечение хронических болезней желудка и кишечника.
- Стабилизация работы печени.
- Стабилизация работы почек.
- Улучшение сосудистого тонуса.
- Понижение сахара в крови.
- Устранение проблемы сердечной недостаточности.
- Улучшение состояния кожных покровов, волос, ногтей.
- Повышение мозговой функции.
- Повышение подвижности суставов.
- Укрепление костного каркаса.
- Улучшение иммунитета.
- Повышение сопротивляемости вирусным инфекциям.
- Повышение остроты слуха и зрения.
- Значительное уменьшение аллергических реакций.
- Рассасывание незлокачественных новообразований.
- Достижение стабильной ремиссии у онкологических больных.

Ни у одного из испытуемых не было отмечено индивидуальной непереносимости простокваши, специфической реакции на нее.

Дорогие читатели! Надеемся, что простокваша тибетского молочного гриба поможет и вам. Как видите, она обладает самым широким спектром действия, наряду с лечебным эффектом дает эффект профилактический. Поэтому предлагаем вам ввести этот ценнейший продукт в свой повседневный рацион. Непременно пишите нам о тех позитивных изменениях в вашем здоровье, которые будут происходить на фоне потребления простокваши.

Лечение слюной

Известно, что в деле оздоровления необходимо прислушиваться к себе, своему телу, реагировать на все его желания и «капризы». Дело в том, что тут о собственно капризах речи не идет: просто наш организм каким-то «шестым чувством» знает, что ему надо на самом деле, хотя это может быть совершенно необъяснимо с точки зрения обыденной житейской логики.

Вы обращали внимание на то, что, поранившись (порезавшись, уколовшись), мы рефлексивно пытаемся «зализать» ранку? В этом нам, людям, сто очков вперед дадут братья наши меньшие, животные. Они интуитивно лечат себя... своей слюной. Причем лечат весьма эффективно. Мы, тоже интуитивно, пытаемся делать то же самое. Но довольно часто сталкиваемся при этом с этическими запретами и культурными барьерами: нельзя облизывать грязные руки, во рту много микробов, которые могут попасть в ранку и вызвать нагноение, и т. д. и т. п. Между тем народная медицина испокон веков располагала солидным опытом лечения различных расстройств слюной, в первую очередь — голодной. Так лечили своих пациентов знахари и знахарки в русских деревнях на протяжении столетий, и у их пациентов все заживало «как на собаке».

До сих пор бытует поверье, что если неожиданно плюнуть в глаз человеку, у которого вскочил ячмень, нагноение быстро рассосется. Пирсингеры-любители (специалисты по прокалыванию ушей) советуют своим подопечным постоянно смазывать слюной свежий прокол. Акушерки старой школы всегда зализывали младенцам пупочные ранки или предлагали это сделать роженице. При воспалении слизистой глаз многие целители советуют протирать их слюной. Многие относятся к такого рода «рецептам» с предубеждением. Однако они проверены временем, ими пользовались наши предки, и они, как это ни странно, «работали»!

ПОЧЕМУ СЛЮНА ЦЕННА

До сих пор в науке нет однозначного мнения о биологической ценности слюны. Собственно говоря, ее состав до сих пор не до конца изучен. Но исследования проводятся. Вот что говорит на этот счет доктор медицинских наук Николай Щепкин (Новосибирск): «Если бы ко мне обратились с вопросами о целебных качествах слюны лет пять назад, я бы просто рассмеялся в лицо. Сказал бы, что это все нелепость и бабьи предрассудки. Однако к нам в институт летом 2004 года был направлен человек, который сначала заблудился в тайге, а потом близко познакомился с медведем. К счастью, ему удалось напугать зверя — и тот ушел, но перед этим изрядно помял мужика. И он, израненный, в течение пяти дней как-то мыкался по лесу, пока его не подобрала геология. Что поразительно: все раны на его теле были чистыми! Он ослаб от кровопотери и голода, но никаких нагноений не было! А это настоящее чудо. Обычно тот, кого обкогтит, а тем более покусает медведь, даже если вовремя проколоть антибиотиками, начинает погибать от сепсиса. А тут — ничего! И ведь у

мужика не было никаких медикаментов! Он рассказал, что лечил себя... слюной. Пришлось поверить, потому как в данной драматической ситуации ему и правда больше помочь себе было нечем. Этот случай побудил меня начать исследование свойств человеческой слюны. Выяснилось следующее: во-первых, это уникальный антисептик. Слюна, непосредственно взятая изо рта, практически стерильна: в ней содержится убивающий микробов фермент лизоцим, а также обладающая бактерицидным действием липаза, которую до сих пор находили только в секрете двенадцатиперстной кишки. Кроме того, в составе слюны в слабой концентрации присутствуют природные антибиотики, сорбенты, вещества, способствующие регенерации тканей... Я, пока наши эксперименты не доведены до конца, не могу оглашать наших предварительных выводов. Мы исследуем слюну людей разных возрастов, собак, кошек. Могу сказать уже сейчас: в слюне любого живого существа сосредоточен потрясающий оздоровительный потенциал! Не бойтесьлизывать свои ранки! Они обязательно затянутся!»

Недавно египтологи прочитали на очередной расшифрованной порции глиняных дощечек следующее: «Человек, который желает излечиться от недуга внешнего, должен уподобиться кошке, котораялизываетраны свои и болячки и потому имеет семь жизней. Пусть будет язык его влажен и не устает трудиться, расправляясь с средостением болезни. Ибо нет на свете нежнее и ласковее лекаря, чем собственный язык. Нет ничего чувствительнее, сильнее и целебнее на свете, чем язык человеческий. С ним может сравниться только язык черной кошки и язык рыжей собаки. В слюне же великая жизненная сила и мудрость тела живет. Она вырабатывается во рту, чтобы лечить все недуги внутренние, будучи глотаема и поглощаема, и недуги внешние, будучи извергаема с помощью языка на любые поверхности тела».

С точки зрения западных специалистов, поцелуи в губы не только приятны целующимся, но и... повышают их иммунитет, способствуют оздоровлению и омоложению, активизируют обменные процессы. Вот высказывание Грэйс Ким (опытная лаборатория естественной медицины, Национальный госпиталь штата Вашингтон, США): «Очевидно, что при поцелуях активизируют энергетику два фактора: позитивный заряд, радость и обмен слюной между двумя людьми. Ведь в слюне содержится уйма разнообразных антител, ферментов, катализаторов жизненных процессов. Мы провели недавно сравнительный анализ состояния здоровья 50 пациентов, проходивших лечение в отделении интенсивной терапии. Половине из них мы запретили целоваться с посетителями и между собой, а другой половине настоятельно рекомендовали делать это как можно чаще. У 80% целовавшихся пациентов выздоровление наступило с опережением по сравнению с их нецеловавшимися «коллегами». Это очень показательно. Кроме того, практика показывает, что, например, грипп в начальной стадии в 76% случаев гасится при взаимодействии со здоровым партнером на уровне поцелуев. Мы советуем всем своим пациентам как можно чаще целоваться!»

СЛЮНА: ПРОСТАЯ, «ГОЛОДНАЯ», «МЛАДЕНЧЕСКАЯ», «ЗВЕРИНАЯ»

В старинных народных рецептах излечения слюной говорится о «слюнях утрешних», или «голодных». На самом деле, по утрам, до трапезы, концентрация полезных веществ в слюне человека максимальна. Поэтому и считается, что такая слюна наиболее целебная. Однако полезна слюна любая. И если вас, например, в середине дня угораздило пораниться, то лучше сразулизать

ранку, нежели ожидать следующего утра, чтобы пустить в ход «голодную» слюну. Но вот если вы взялись лечить слюной какую-то «хронику», лучше, конечно же, пользоваться «голодной» слюной.

Очень высокими бактериологическими свойствами обладает и «младенческая» слюна (имеется в виду слюна ребенка до семи лет). Считается, что в этом возрасте иммунитет юного организма находится на самом пике. Поэтому во всех «младенческих» отправлениях заключается оздоровляющая сила: полезна и «младенческая» урина, и «младенческая» слюна, и даже слезный секрет.

Как известно, животные вылизывают своих детенышей и постоянно «причесывают» себя своими языками. С одной стороны, это «умывание», с другой — массаж. Но есть у этих действий и еще один смысл: это антисептическая процедура, которая призвана оберечь здоровье «звериной» особи от агрессивного воздействия всяческих «подселенцев» извне. В слюне животных концентрация биостимуляторов и природных антибиотиков в несколько раз выше, чем в слюне человека. В этом секрет лучшей адаптивности животных к разнообразным воздействиям извне и атакам микробов и бактерий. Традиционные домашние животные — собаки и кошки. Если ваш любимец хочет вас полизать, не шарахайтесь от него, не отстраняйтесь брезгливо. Таким образом он не просто показывает вам свое расположение, но и старается вас подлечить. Обратите внимание: возможно, ваша собака, кроме традиционного приветствия и выражений «щенячьей радости», все время стремится лизать вас в каком-то определенном месте. Может быть, у вас там болячка? А может быть, там локализуется какая-то скрытая болезнь, о которой вы и не догадываетесь? Дайте собаке вылизать то место, которое она хочет вылизать, и поблагодарите ее за лечение и заботу.

ЛЕЧЕНИЕ «ГОЛОДНОЙ» СЛЮНОЙ

Внимание!

Лечение «голодной» слюной и вообще любой слюной не исключает терапии другого рода. Так что если вы взялись, скажем, лечить слюной больные суставы, вовсе не обязательно при этом отказываться от других средств воздействия на недуг.

«Голодной» слюной обычно лечатся хронические или протяженные во времени заболевания.

Лечение хронического конъюнктивита

Каждое утро с интервалом в полчаса протирайте глаза «голодной» слюной. Есть можно только после второго протирания. Курс — месяц, хотя улучшение вы почувствуете уже в первые дни.

Лечение холязиума

Холязиум — это точечные уплотнения на верхних и нижних веках. Обычно их предлагают оперировать. Однако при систематическом протирании их по утрам «голодной» слюной и трехминутном массажировании в течение месяца-полутора холязиумы сходят.

Лечение ячменя

Как только почувствовали начало воспаления на веке, протрите это место слюной, не важно, что не «голод-

ной». Протирайте каждый час. А на следующее утро трижды с интервалом в полчаса используйте «голодную» слюну. А затем каждый час пользуйтесь обычной слюной. В течение двух дней ячмень пройдет.

Лечение угревой сыпи

Если у вас на лице появляются угри, прыщи, нужно каждое утро протирать каждый прыщик или угорь «голодной» слюной. Если появится белая головка, можно аккуратно выдавить ее и сразу замазать ранку «голодной» слюной.

Внимание!

Прыщики можно выдавливать только по утрам, чтобы сразу смазать «голодной» слюной и таким образом предотвратить нагноение.

Чтобы лучше росли брови и ресницы

Каждое утро, умывшись, смазывайте веки и надбровные дуги «голодной слюной», если пользуетесь кремом или косметикой — наносите через 10 мин, поверх слюны.

Чтобы разглаживались морщинки на лице

Каждое утро, умывшись, перед зеркалом смазывайте «голодной» слюной кожу вокруг глаз, вокруг губ, на лбу. При этом повторяйте: «Морщинкам сходить, а мне лицом молодить». Если пользуетесь кремом и космети-

кой, накладывайте не раньше чем через 10 мин после этой процедуры.

При гайморите

Смазывайте «голодной» слюной по утрам области гайморовых камер и лобных пазух. На ночь прогревайте эти места разогретой морской солью в холщовом мешочке, после прогревания смазывайте слюной. Обычно курс лечения не превышает 1,5–2 месяцев. Дальше гайморит забывается как дурной сон.

Лечение герпеса и простуды на губах

Как только проснетесь, сразу интенсивно облизывайте больное место. Делайте это не раз и не два, а с небольшими интервалами в течение как минимум 15 мин до еды. В течение недели все пройдет.

Чтобы проколотые уши побыстрее заживали

Каждое утро смазывайте дырочки «голодной» слюной. Как только появится возможность, вынимайте сережки, сначала протирайте дужки спиртом или водкой. Потом хорошенько облизывайте (натощак) и вдевайте обратно в уши. Проблемы исчезают на 34-й день.

Лечение бородавок и папиллом

Если вас раздражает бородавка или папиллома, каждое утро смазывайте ее «голодной» слюной и хорошо массируйте пальцем, а вечером делайте то же самое с обычной слюной. В течение 23 недель бородавка (папиллома) сойдет.

Лечение жировиков

Каждое утро наносите на жировик «голодную» слюну и хорошенько его массируйте. Если можете дотянуться до него ртом, то зализывайте. Сойдет в течение 2–4 недель.

Лечение больных суставов

Если у вас больны суставы, то каждое утро смазывайте их «голодной» слюной и легко массируйте. На ночь смазывайте слюной обычной и массируйте тоже. Обычно отечность исчезает на 5–7-е сутки, боль унимается в течение 1,5–2 недель. Но с целью продолжения лечения и закрепления результатов смазывания легкое массирование больных мест надо продолжать.

Лечение трещин, застарелых мозолей и натоптышей на стопах

Каждое утро хорошенько мойте ноги, насухо вытирайте, затем на проблемные места наносите «голодную» слюну и хорошенько втирайте ее. Далее на полчаса наденьте нитяные носки, а когда снимете их, не забудьте смазать стопы каким-нибудь размягчающим антисептическим кремом. В теплое время года хорошо прикладывать на всю ночь к трещинам, мозолям и натоптышам на стопах смоченный слюной подорожник. В остальное время — смоченный же слюной капустный лист. Все проходит в течение 1,5–2 недель.

Лечение грибковой инфекции

Если у вас на ногах или руках возникли очаги грибкового поражения, каждое утро смазывайте их «голодной» слюной, а на ночь надевайте нитяные перчатки или

носочки, смоченные некрепким раствором яблочного уксуса. Грибок отступает в течение двух недель, если не очень застарелый. Иногда для его выведения может потребоваться месяц.

Если поражены ногти, постоянно обстригайте их под самый корень, потом еще пропиливайте жесткой пилкой для ногтей и каждое утро смазывайте «голодной» слюной, а на ночь — неразведенным яблочным уксусом. Грибок на мелких ногтях лечится сравнительно быстро — за 1–1,5 месяца. А вот если поражены ногти больших пальцев, тут лечение может занять до полугода.

Лечение варикозной болезни

Если на ногах появляются варикозная сетка и узелки, каждое утро смазывайте проблемные места «голодной» слюной. Хорошо на ночь привязывать к больным венам подорожник или капустный лист, смоченный слюной. Если дома есть собака, каждый вечер перед сном мажьте ногу сметаной или маслом и приглашайте ее как следует пролизать места с выраженным варикозом. Хорошо использовать и «младенческую» слюну. Не обязательно «голодную». Попросите ребенка поплевать вам на ногу, скажите, что это чтобы ножка не болела, разотрите слюну по всей поверхности пораженной варикозом конечности. Лечение надо постоянно возобновлять, проводить курсами по 2–3 недели. Боли и отеки обычно прекращаются быстро, но плохие сосуды на ногах — штука коварная, в любой момент могут снова о себе заявить, так что надо быть все время начеку.

Лечение подагры, отложения солей

Если у вас подагра, «косточки» или «шпоры» на ногах, вам отлично подойдет такое лечение. Возьмите мед-

ный кружок (лучше всего царский медный пятак), каждое утро смазывайте больное место «голодной» слюной, ею же смазывайте пятак и привязывайте к пораженному месту. Продолжительность лечения зависит от того, насколько застарелое у вас заболевание. Наберитесь терпения. Обычно для рассасывания такого рода отложения требуется от 3 до 6 месяцев.

Лечение «зоба» (увеличения щитовидной железы)

Каждое утро осторожно смазывайте область щитовидной железы «голодной слюной». Делайте это 5 раз подряд с интервалом в 5–10 мин. Обычно щитовидка приходит в норму через 1–1,5 месяца.

При псориазе

Ежеутренне мажьте псориазные бляшки «голодной» слюной. В течение недели они потускнеют, а потом и вовсе рассосутся.

При рожистом воспалении

Нужно ежеутренне растирать пораженное место «голодной» слюной, а потом оборачивать красной шерстяной или шелковой тряпичей. На ночь снова смазывать слюной и привязывать красную ткань на всю ночь. Полное выздоровление наступает через 10–14 дней.

При витилиго

Если в течение длительного периода времени (полгода и более) постоянно по утрам смазывать «голодной»

слюной очаг обесцвеченности кожи, то сначала он перестает разрастаться, локализуется, потом постепенно начинает уменьшаться. Полного излечения можно добиться смазывая обесцвеченную кожу «голодной» слюной в течение года и более.

При воспалении женских половых органов, молочнице

Каждое утро после подмывания смазывайте влагалище «голодной» слюной. На ночь вводите во влагалище тампон, смоченный слюной. Воспаление проходит, а выделения прекращаются через 1–1,5 недели.

Лечение проблем наружных мужских половых органов

Каждое утро смазывайте пораженные воспалением органы «голодной» слюной. Курс лечения зависит от диагноза.

При аденоме простаты нужно каждое утро с интервалом в 10 мин трижды мазать «голодной» слюной в районе мочеиспускательного отверстия, внутреннюю сторону мошонки (в особенности — у корня), прямую кишку (внутри). Для лечения простатита требуется 1,5–2 месяца.

Лечение геморроя и трещин прямой кишки

Каждое утро массируйте больное место с «голодной» слюной, затем сделайте из сырой картошки или свёклы «свечку» (примерно 1 см диаметром и 5–7 см длиной), хорошо смочите ее слюной и введите в задний проход как можно дальше. Она потом выйдет во время естественной дефекации. При таком лечении геморрой проходит на 3–4-е сутки.

При опухолевых заболеваниях

Каждый день протирайте, легонько массируя, место опухоли. Если она прощупывается, проходите ее всю, постоянно увлажняя прикрывающую ее кожу слюной. Если нет, все равно смазывайте «голодной» слюной соответствующее ей место на поверхности кожи. В 75% случаях при такой терапии опухоль уже в первый месяц уменьшается в размерах или перестает расти. Очень многие с помощью «голодной» слюны побеждают рак даже в запущенных стадиях.

ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБОЙ СЛЮНОЙ

Если речь идет о локальной надобности или лечение предусматривает применение частых процедур, то подойдет любая слюна. По возможности лучше использовать «голодную», «младенческую» или собачью (кошачью). Но если не получается, можно обойтись и обыкновенной собственной слюной.

Лечение насморка

Каждые 15–20 мин надо прочищать нос, желательно промывать водой, а затем смазывать слизистую каждой ноздри слюной. По утрам — чистить нос и вставлять в ноздри турундочки с «голодной» слюной.

Если болит ухо или в нем образуются избытки серы

Хорошенько смочите слюной ватную турундочку и вставьте ее в ухо минуты на 2–3. Чтобы удалить серу,

нужно регулярно таким образом прочищать уши (конечно, лучше это делать с «голодной» слюной, но можно и с обычной). Если ухо болит, постоянно закладывайте туда ватку со слюной, а можете и просто протирать внешнюю часть слухового прохода смоченным слюной пальцем. Через 3 дня воспаление пройдет.

Если вы поранились

Если поранились, выдавите из ранки немного крови и зализайте ранку. Если рядом собака или кошка, постарайтесь дать зализать ранку им. Если маленький ребенок — попросите поплевать его на ранку. Слюна в данном случае действует как отличный антисептик. Постоянно зализывайте ранку — и она очень быстро затянется.

При мозолях, потертостях

Если натерли ноги обувью, самое лучшее, что вы можете сделать, это сначала протереть проблемное место слюной («младенческой» или своей) или дать зализать домашнему животному, а потом прилепить туда лист подорожника или капусты, смоченный слюной. Если под рукой нет этих листиков, можно прилепить кусочек смоченной слюной бумажки. Потертость буквально за день пройдет.

Если вас укусило насекомое

При укусе насекомого сразу же зализайте укушенное место или просто полюбуйтесь им. Если укус будет чесаться, наносите на него новые и новые порции слюны — до тех пор, пока зуд не уляжется.

Если у вас случится внезапный приступ головной боли

Поплюйте себе на пальцы и быстро энергично разотрите против часовой стрелки виски и точку между глаз. Делайте это каждые четверть часа, пока боль не уляжется.

Если заболел живот

Поплюйте на левую руку, положите ее на область солнечного сплетения и начните медленно массировать живот против часовой стрелки. После каждых пяти движений надо увлажнять руку слюной. Через 10–15 мин приступ боли пройдет.

Если вы испытываете дискомфорт в области печени

Поплюйте на левую руку, приложите ее к области печени и держите на ней в течение 5–10 мин. Приступ пройдет.

Чтобы волосы не секлись

Если волосы длинные, просто время от времени берите в рот их кончики и смачивайте их слюной прямо во рту. Если короткие, то поплюйте на руки и на ночь хорошенько пройдитесь увлажненными слюной руками по волосам.

Если у младенца на головке «молочные корочки»

Облизывайте ему головку или смазывайте «корочку» своей слюной. В течение недели все пройдет.

Если ребенка мучает диатез

Если малыш не боится собаки или кошки, намажьте ему проблемные места сметаной или маслом и пригласите домашнее животноелизать их. Можете «зализывать» сами — или хотя бы смазывать слюной. Естественно, самой эффективной будет слюна «голодная». Избавиться таким образом от диатеза можно за 7–10 дней.

При ветрянке

Если ребенок или взрослый мучается зудом, нужно смазывать зудящие места слюной. Хорошо также присыпать поверх слюны мелко смолотую морскую соль.

Если у ребенка намечается сколиоз

Этот экзотический по нашим временам метод практиковали наши предки, жившие в деревнях. Если у ребенка были проблемы со спиной, его клали вечером перед сном спиной кверху на ровный деревянный стол, мазали вдоль позвоночника сметаной и давали вылизать собаке. И так изо дня в день собака делала ему массаж, после чего ему на спину привязывали шерстяную тряпку и укладывали спать. Обычно после месяца такой терапии спинка приобретала идеальную ровность.

При радикулите, простреле

Если же у взрослого человека «вступало» в поясницу, ему тоже мазали ее сметаной или маслом и тоже давали зализывать собаке. Причем мазали снова и снова, чтобы она массировала поясницу смоченным слюной языком в течение 30–40 минут. Боли и ломота проходили после недели «собачьих» процедур.

Если под вечер отекли руки, лодыжки

Лучше всего дать полизать проблемные места домашнему животному. Если нет такой возможности, промассируйте их со слюной, потом подержите минут пять поднятыми вверх. Отеки очень быстро сойдут.

Если никак не уснуть

Намочите слюной пальцы и легонько помассируйте ими против часовой стрелки сначала веки, потом виски, потом область переносицы, потом точки между большим и указательным пальцами на руках. Через 10 мин вы почувствуете, что впадаете в дрему.

ПРИМЕРЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ СЛЮНОЙ

В лабораторию Н. П. Щепкина часто приходят письма с рассказами об излечении слюной. Некоторые из них мне разрешили опубликовать в книге для наглядности. Это подлинные жизненные истории людей, которые не могли справиться с проблемами здоровья, но, узнав о слюнотерапии и применив ее метод, наконец излечились от своих недугов.

Из письма Татьяны С. из деревни Лебединой

...После того как я однажды сходила с подругой в баню, у меня начались неприятности с ногами. Ногти стали ломаться и расслаиваться, пожелтели, стали очень болезненными. Я сначала было подумала, что это оттого, что я ноги промочила. Но напасть не проходила. И тогда мне свекровь посоветовала к ногам коровий

навоз прикладывать, сказала, что это проверенное средство. Только мне это не помогло.

Я обратилась к врачу-кожнику. Врач долго на мои ногти смотрела, ковыряла их, головой качала, сказала, что это грибок я в бане подцепила, и выписала мне таблетки. Пришла я в аптеку эти таблетки покупать и ахнула — очень дорогие. А еще в инструкции к ним написано, что можно себе печень посадить, если их принимать. Мне это не понравилось, и я решила поискать все-таки какие-нибудь народные методы лечения.

Стала у всех знакомых спрашивать, не знает ли кто каких-нибудь проверенных методов. И мне одна бабушка рассказала, что любую болезнь можно слюной лечить, только надо знать, как это делать. «А грибок твой, — говорит, — вообще быстро вылечить можно, и химии никакой не пей, не травя себя!» Ну, я особо-то не поверила, не бывает же, чтобы так легко проблемы решались. Но на всякий случай записала ее рецепт.

В общем, обрезала я ногти под корень и начала слюной голодной мазать. Через пару недель смотрю — новые ногти расти начинают, да не желтые, а белые, и крепкие-крепкие! Конечно, я и дальше слюной их мазила, до того, как они не выросли здоровыми.

Из письма Тамары Р., г. Усть-Каменогорск

...У меня есть подруга Лариса. Ей 17 лет, она симпатичная, поклонников много. Ну и загуляла она с одним. Потом сидит однажды Лариса у меня на кухне, в зеркало любуется, и вдруг как ахнет! Посмотри, говорит, какой странный у меня прыщик выскочил. Я смотрю — точно, над губой прыщик небольшой, такой красный. Попробовала я его выдавить, так Лариска от боли взвыла. Мать Ларисин крик услышала и к нам прибежала,

узнать, все ли в порядке. Посмотрела она на прыщик Ларисин и говорит, что вовсе это не прыщик, а простуда инфекционная, которую еще герпесом называют. И сказала мать, что болячку такую можно только при поцелуе или при половом контакте подцепить. Лариска как рак покраснела и спросила, как лечить эту простуду. Мать моя (она врач по образованию) и говорит: нужно в аптеке препарат специальный купить, зовиракс, и мазать каждые три часа. Лариса пошла в аптеку, но там зовиракса не было. Зато там лежала подшивка газеты «Здоровый образ жизни». Мы ее пролистали и нашли статью про то, как люди слюной лечатся. Лариса решила, что это ее спасение. Стала «голодной» слюной свой герпес мазать и в течение дня еще постоянно облизывала его. И в скором времени все у нее прошло.

А еще через неделю у меня у самой простуда на щеке выскочила. Я спросила у Ларисы подробно про лечение слюной и сама быстро вылечилась.

Из письма Екатерины П., г. Нижневартовск

...Впервые целебные свойства слюны я отметила еще в детстве, когда рефлекторно зализывала небольшие ранки. После этого царапины заживали быстро, совсем меня не беспокоили. Однако нельзя сказать, что на мне все заживает как на собаке. Порез на подошве, который я получила, гуляя босиком по камням, очень долго меня беспокоил. Наверное, место такое неудачное. Позже я открыла и то, что слюна хорошо лечит кожу: и прыщики небольшие, и жировички выводит. Так что я постоянно по мелочи пользовалась слюной.

С детства у меня не очень хорошее зрение, и я всегда носила очки. А тут как-то посмотрела на себя в зеркало и поняла, что они меня здорово портят и старят.

Благо деньги позволяли, решила купить контактные линзы. Рассудила, что все они одинаковые, разница только в стоимости, а зачем я буду платить за имя фирмы? И купила самые дешевые. Подруга объяснила, как ими пользоваться, и я начала их носить.

Неделю все было хорошо, все мной восхищались, хвалили за такую находку. А потом начались проблемы. Сначала с утра было трудно глаза открывать, но я этому значения не придавала. За ночь из глаз стало больше выделений, чем раньше.

Я поняла, что линзы эти мне не подходят, только когда не смогла открыть глаза утром: веки были плотно залеплены. Я палец послюнила, провела по глазам, они открылись. Умылась, чувствую, в глазах какой-то дискомфорт. Он и раньше был, но я его старалась не замечать по принципу «красота требует жертв». Я снова послюнила палец и глаза хорошенько слюной орошила. Линзы надевать не стала, пошла в очках на работу.

На следующее утро глаза раскрыть удалось самостоятельно, но снова было ощущение, что в них песка насыпали. Ну, я снова слюной протерла, после этого же легче становится. К врачу идти не хотела: это время, а у меня его и так всегда не хватает. Решила: если ухудшений не будет, просто выкину те линзы, от которых пошли проблемы и все. Альбуцид тоже капать не стала. У меня от него всегда резь в глазах. Решила, что постараюсь глаза слюной оттереть. И получилось!

Уже через пять дней я поняла, что воспаления больше нет, мои глаза снова чистые и свежие и совершенно не болезненные. А я себе через пару месяцев после того случая купила фирменные линзы. Но все равно теперь каждое утро на всякий случай глаза протираю слюной, чтобы не было никаких неприятностей.

Из письма Зинаиды А., г. Ковров

...Когда моя дочка Ириша в школу пошла, ей и знания легко давались, и со сверстниками она сходилась быстро. А уж какое у нее здоровье было! Даже в младенчестве не болела, а уж в школе и подавно. Мы с ней так договорились: если она в школу не хочет идти, моя подруга ей справку выписывает, и Ириша дома сидит.

Большая беда приключилась, когда Ирише 12 лет было. Начал ее организм переставаться, и на гладкой прежде коже лица появились прыщички, сначала мелкие, а потом настоящие угри пошли. Она их пыталась выдавливать, но от этого становилось только хуже.

Купила я ей хорошее средство, которое рекламируют по телевизору. Но оно не помогло. Другие — тоже. Мы и к дерматологу ходили, он сказал, что это нормальная проблема переходного возраста. Выписал какую-то болтушку, мы взяли ее в аптеке, но от нее было не больше толку, чем от всего остального. А я стала бояться, как бы все это не перешло в фурункулез и не было бы сепсиса. Мне приятельница посоветовала отвести дочку к бабушке, чтобы та как-нибудь ее заговорила или, наоборот, порчу сняла. Мы пришли к одной травнице. Она посмотрела на Иру и сказала, что ничего такого делать не надо, а надо прыщи и фурункулы мазать каждое утро своей слюной.

Сейчас Ире моей уже 15. У нее кожа совсем гладкая, никакой проблемности не осталось. Ей тогда где-то за два месяца удалось вывести угри.

Из письма Руфины К., г. Воронеж

...Я тогда молодая была, только школу окончила. Позвонила мне подруга и в поход с собой пригласила. Пошли мы в поход, это очень весело оказалось. Только

я с собой никакой аптечки не захватила, да и ни у кого, кроме аспирина, почему-то с собой ничего не было. А на третий день случилась неприятность: я от группы отбилась. Пока искала ребят, попала в какие-то колючие кусты и здорово руки поранила. Потом нашла своих. Пожаловалась, что все руки исколола, а с собой нет ни йода, ни зеленки. А мне один парень и говорит: мол, есть такое народное средство — надо минутку корочку черного хлеба жевать, а потом понемногу к каждой ранке приложить. Если так делать каждый час, то все быстро заживет. Я так и сделала. И действительно, никаких проблем от моих ссадин не случилось: просто подсохли — и все.

Я с тех пор много раз этим способом пользовалась и всем знакомым про него рассказала. Не всегда же в нужный момент под рукой есть лекарства!

Из письма Василия З., Москва

...Как-то история со мной неприятная приключилась. Очень хотелось курить, а сигареты кончились. И никаких ларьков поблизости, чтобы купить. А на встречу идет парень и курит. Я и стрельнул у него сигаретку. Он хотел быть вежливым, решил дать мне и огоньку и ткнул зажигалку под нос. А она, видать, дешевая была, та, у которой высота огонька не регулируется. И огонь такой выскочил, что я чуть не обжегся. Ну ладно, ругнулся я и дальше пошел. В метро внимание обратил только, что как-то странно на меня одна девчушка посмотрела.

А дома в зеркало на себя глянул и все понял. У меня не было левой брови. Волоски, видимо, сгорели, когда я прикуривал от чертовой дешевой зажигалки. Вид у меня был тот еще, это правда.

Как назло, на следующий день мне надо было идти на собеседование. Хотел устроиться продавцом кон-

сультантом в магазин электроники. Не пошел: ясно, что там нужен приличный внешний вид, а чего приличного, если одна бровь? Вторую сбрить тоже как-то рука не поднималась. Рисовать — тоже не годится, я же не голубой.

Спасибо, мама помогла. Она мне рассказала, что однажды спор с подружками проиграла, и пришлось бровь сбрить. Карандашиком косметическим она, конечно, пользовалась, а чтобы бровь выросла быстрее, она кожу на том месте каждый день слюнями голодными мазала. И скоро у нее бровь обратно отросла.

По ее примеру я каждое утро начинал с протирания брови голодной слюной. Волосы у меня обычно очень медленно растут. А тут начали пробиваться уже через два дня. А через пару недель бровь была уже фактически как раньше.

Из письма Янины В., г. Норильск

...Еще маленькой девочкой я очень хотела проколоть уши. А родители не разрешали.

В 14 лет я решила и попросила подругу проколоть мне уши. Колола она обычной швейной иглой, было больно, но ради красоты я готова была потерпеть. Рано радовалась! Уши загноились, родители ругались, в общем, пришлось вынуть сережки. И дырочки мои заросли.

В 20 лет я собралась замуж и вспомнила свою старую мечту. Решила, что непременно под венец пойду в роскошных серьгах. Сказано — сделано. Пошла в косметический кабинет, там мне все хорошо продезинфицировали, кололи специальной одноразовой иголочкой. Вставила на этот раз маленькие золотые сережки. И все равно в районе проколов уши распухли. Причем не помогли никакие аптечные притирки. Долго так хо-

дила с распухшими ушами, уже стала думать, что они и не заживут никогда, хоть свадьбу переноси! А то хороша невеста будет.

Помог совет моей двоюродной бабушки. Она мне сказала, что в таких случаях всем помогает обычная слюна. Надо ею натошак мазать воспаленные места, и они быстренько придут в порядок. Я три дня практически не ела, а уши мазала слюной каждый час, она у меня все время была «голодная». А накануне свадьбы уже нормально ела, чтобы не выглядеть изможденной у себя на празднике. В общем, блеснула красотой, как и хотела.

Из письма Анны Федоровны Г., г. Липецк

...У меня вообще суставы больные, особенно ноги весной и осенью болят. Как разболются, так я, бывает, неделю из дома не выхожу, пережидая. Двигаться так больно, что мочи нету. Потом еще месяц суставы просто ноют. Но я приучилась уже на такую боль внимания не обращать.

И к врачам вовремя хожу, но что поделаешь, возраст свое берет — все-таки мне 75 уже. В молодости трудилась много, на здоровье свое внимания особенно не обращала, вот и расплачиваюсь сейчас.

Я же вообще не жалуюсь, просто хочу рассказать об истории одной, которая со мной приключилась.

Была у меня подруга старинная, Маша, на два года меня младше. Со школы еще дружили, прямо не разлей вода. Мы тогда еще в деревне Выхино жили. Я оттуда уехала в двадцать пять, а она осталась там век коротать. Я к ней погостить приезжала иногда, пока здоровье позволяло. А вот последний год не виделась. И тут пришло мне известие печальное — не стало Маши, умерла она от рака. Решила я во что бы то ни стало на похоронах быть.

Похоронили мы Марьюшку, долго на поминках сидели, горевали. Ушла я спать, а утром просыпаюсь и чувствую — не встать мне. Так скрутило, что не пошевелиться. Лежу, молюсь, чтобы напасть моя прошла. Мне б только до дому добраться, а там уже и поболеть можно немного.

А Валя, дочь Машина, почувала неладное, зашла в комнату, спрашивает, что со мной. Я ей все и выложила, прощения попросила, что так ее обременяю. Ушла она на кухню и вернулась ко мне с ломтиком бородинского хлеба.

— Вы, тетя Аня, хлебушек разжуйте как следует и к суставам больным приложите. А вечером слюной суставы смажьте. Через три дня уже бегать будете, а через неделю вовсе пройдет боль.

Я хлеб пожевала, а потом кашицу эту к ногам приложила. Валя ноги мои замотала, как компресс получился. Весь день я дома прбсидела. Легче не стало ни капельки. Но перед сном Валя настояла, чтобы я суставчики больные послюнила. Не хотела я ее обижать, все сделала по ее слову. Второй день так же прошел, а на третий я проснулась и поняла, что боль уже не такая нестерпимая. А на четвертый день я уехала домой к себе. Мякиш из черного хлеба продолжала прикладывать к больным местам и слюнями мазать перед сном. Вот так с тех пор у себя боль и снимаю.

Из письма Евгении Б., г. Карасук

...Как-то у меня на веке появился малюсенький шарик. Я по совету матери промывала его ромашкой, жить он мне особо не мешал.

Но потом шарик начал расти. Я озаботилась этим, взяла отгул на работе и пошла к окулисту. Я боялась, что это рак. Но оказалось, что этот шарик называет

ся холязиум, бояться его не надо, а надо оперировать, но не сейчас, а когда он станет побольше. Велели мне прийти через полтора месяца.

А у мамы на работе одна женщина выписывает газету «Здоровый образ жизни». Она знала про мою проблемы и передала мне как-то номер, где было напечатано письмо постоянной читательницы про то, как она такой же холязиум у себя вылечила голодной слюной. Я решила попробовать тоже обойтись без операции. Стала мазать свое веко. И холязиум стал постепенно «расти обратно», а потом и вовсе исчез!

ЧТОБЫ СЛЮНА БЫЛА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЦЕЛЕБНОЙ

Итак, вы узнали из этого раздела книги, насколько эффективно лечение слюной. Конечно, было бы натяжкой считать, что это собственно «открытие третьего тысячелетия». Интуитивно люди пользовались слюной в лечебных целях с незапамятных времен. На Руси это было вообще правилом.

Однако последние исследования состава слюны человека показали, что целительные свойства слюны зависят во многом от образа жизни человека. Если он правильно питается, бережет свое здоровье, регулярно проводит какое-то время на чистом воздухе, то у него вырабатывается максимально целебная слюна. Если же в его рационе преобладают синтетические продукты, а сам он не пытается приблизить свой образ жизни к здоровому, то это отражается на качестве слюны. О том, что и как влияет на качество нашей слюны, вы узнаете из Приложения 3.

Заключение

Дорогие читатели! Мы познакомили вас с удивительными природными докторами, воспользоваться услугами которых может фактически каждый человек. Это не потребует от вас ни временных, ни физических, ни особых денежных вложений. Очень падемся, что вы возьмете на вооружение те рецепты здоровья, которые найдете в нашей книге. Они помогут вам, с одной стороны, осуществлять деятельную профилактику болезней, с другой — избавиться от уже развившихся недугов.

Желаем вам доброго здоровья, долгой, плодотворной жизни, счастья и энергии! Будем очень рады обратной связи. Пишите нам о своих успехах в самооздоровлении и самоомоложении.

Приложение 1

Правила приготовления лекарственных форм из растительного сырья

Во многих случаях лечебное действие растений связано не с каким-то отдельным веществом, а с целым комплексом веществ, входящих в состав этого растения. Известно, что применение чистого действующего вещества не дает того лечебного эффекта, что возникает при применении всего лекарственного растения или целебных травяных сборов. И также огромное значение имеет правильное использование данного лекарственного растения. Несоблюдение правил приготовления тех или иных лекарственных форм может оказать отрицательное действие на результат. И желаемый лечебный эффект просто не будет достигнут. Поэтому так важно придерживаться точной рецептуры и иметь общие представления о правилах изготовления лекарственных средств.

Известно, что лекарственные растения редко используют в их естественном виде. Обычно из них готовят настои, отвары, настойки, соки и другие лекарственные формы.

Для приготовления в домашних условиях лекарственных препаратов растительное сырье необходимо предварительно как следует измельчить. Чем меньше частицы, тем проще извлечь содержащиеся в них полезные вещества. Высушенные листья, траву или кору проще резать с помощью ножниц, а более мягкие части — ножом.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом можно пользоваться только стеклянной, фарфоровой, керамической или эмалированной посудой. И ни в коем случае не алюминиевой или другой металлической посудой.

Для процеживания готовых препаратов можно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутой в марлю слоем ваты или натуральной (хлопковой или льняной) тканью.

Полезно помнить, что сухого измельченного сырья содержится:

в 1 ч. ложке — 5 г,

в 1 десертной ложке — 10 г,

в 1 ст. ложке — 15 г,

в 1 ст. ложке с горкой — 20 г.

А обычный стакан вмещает около 200 мл воды.

НАСТОИ

Настои — это водные извлечения из сравнительно мягких частей растений. Обычно настои изготавливаются из травы, листьев, цветков или мягких плодов. Самая распространенная для настоев дозировка: 1 часть сырья на 10 частей воды, а более точная дозировка указывается в рецепте.

Концентрация настоев может варьироваться в зависимости от состава растительного сырья и способов их применения. Настои некоторых растений готовят менее концентрированными — 1 часть сырья к 20 частям воды или даже 1 часть к 30 частям воды (для внутреннего употребления). Концентрация же других настоев может быть очень высокая. Такие настои употребляются для наружного применения.

Необходимо помнить, что настои не могут храниться долго. Их лучше всего готовить на сутки либо прямо перед непосредственным применением. Если такой возможности нет, их хранят в темном прохладном месте, лучше всего в холодильнике, не более двух суток.

Существуют различные способы приготовления настоев. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом.

Как правильно приготовить настой горячим способом

1. Этот способ ничем не отличается от способа приготовления обычного чая. При этом варианте приготовления настоя можно воспользоваться заварочным чайником. Обычно для этого берут 1–2 ч. ложки сухой травы, заваривают стаканом кипятка, накрывают крышкой и дают настояться 15–20 мин.
2. Подготовленное растительное сырье насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Затем содержимое нагревают на водяной бане под плотно закрытой крышкой. Настой кипятят обычно в течение 15 мин. Затем посуду с настоем убирают с огня и, не открывая крышки, остужают при комнатной температуре. После того как настой полностью остынет (не менее 1–1,5 ч), его процеживают через несколько слоев марли или бумажный фильтр. Распаренное сырье отжи-

мают. Учитывая тот факт, что за время кипения настоя часть жидкости успела испариться, настой следует долить кипяченой водой до первоначального объема. К примеру, если в рецепте был стакан воды (200 мл), то и готовый настой необходимо довести до объема стакана.

3. Лекарственное сырье отмеряют в указанных в рецепте количествах и засыпают в посуду. Далее его заливают кипящей водой требуемого объема. Затем посуду ставят на самый слабый огонь на 10–15 мин. Далее поступают, как и в предыдущем варианте приготовления настоя.
4. Этот способ очень удобен, готовится обычно суточная доза настоя с вечера. Для приготовления берут 2 ст. ложки измельченного сырья на 2 стакана крутого кипятка и оставляют в термосе на ночь. Приготовленный настой выпивается в течение следующего дня за 3–4 приема.

Приготовление настоя холодным способом

Подготовленное лекарственное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры (в количествах, указанных в рецепте), плотно закрывают крышкой и настаивают от 3 до 12 ч, в зависимости от сырья, после чего процеживают.

ОТВАРЫ

Отвары отличаются от настоев более интенсивной и длительной термической обработкой растительного сырья. Обычно отвары готовят из сырья твердой структуры — корней, коры, клубней, одревеневших стеблей и других грубых и плотных растительных частей.

Способы приготовления отваров

1. Растительное сырье засыпают в посуду, заливают необходимым объемом холодной воды и оставляют на ночь при комнатной температуре. На следующий день кипятят под закрытой крышкой на слабом огне 10–15 мин. Затем посуду убирают с огня и, не открывая крышки, остужают при комнатной температуре. Потом его процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема.
2. Растительное сырье заливают холодной водой в соотношении: 1 часть сырья на 10 частей воды (для внутреннего применения), или 1 часть сырья на 5 частей воды (для наружного применения). Отвар готовят на слабом огне или на водяной бане в течение 30–40 мин. Затем убирают с огня и настаивают под крышкой. Потом доливают кипяченой водой до первоначального объема.

ПОРОШКИ

Их готовят из высушенного и измельченного растительного сырья путем толчения в ступке, пока они не приобретут консистенцию муки. Хранят порошки в банках с плотно притертыми крышками.

НАСТОЙКИ

Отличие настоек в том, что сырье при этом способе настаивают на спирте или водке. Спирт используют, как правило, 40–70% ный (если в рецепте не указан иной). Как правило, на 1 часть сырья берется 4 части спирта. Для приготовления настойки растительное сырье засы-

пают в стеклянную бутылку или банку (лучше из темного стекла) и заливают спиртом, затем плотно закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение 1–2 недель, периодически взбалтывая. Затем настойку фильтруют через несколько слоев марли. Процеженная настойка ни в коем случае не должна быть мутной. Поэтому иногда ее необходимо процеживать несколько раз с интервалами в 20–30 мин. Лекарственные настойки удобны прежде всего тем, что могут храниться очень долго. К тому же употребление их происходит в небольших количествах — в среднем по 10–30 капель за один прием.

ЭКСТРАКТЫ

Экстракты, как правило, значительно более концентрированы, чем настои или отвары. Их получают путем выпаривания настоев и отваров до половины первоначального объема. Вследствие такой насыщенной концентрации экстракты можно хранить в течение нескольких недель. Иногда экстракты готовят путем выпаривания настоев.

СОКИ

Соки, не подвергшиеся тепловой обработке, содержат наибольшее количество лекарственных веществ. Для приготовления соков растительное сырье обязательно сначала хорошо промыть, желательнее сполоснув напоследок в кипяченой воде, а затем дать стечь воде. Далее части растений необходимо мелко нарезать, а потом отжать под прессом или с помощью соковыжималки.

Свежие соки нельзя хранить и необходимо использовать сразу после приготовления. Если это невозможно, их необходимо консервировать.

Консервирование соков методом пастеризации

Готовый свежий сок разливают по стерилизованным бутылкам, прикрывают (но не закрывают) прокипяченными пробками и помещают в кастрюлю с холодной водой. Уровень воды в кастрюле должен соответствовать уровню сока в бутылках. Затем кастрюлю нагревают на слабом огне и, не доводя до кипения, выдерживают в течение 15–20 мин. Затем бутылки вынимают и укупорируют. Хранят в темном прохладном месте.

Консервирование соков добавлением спирта (водки)

Свежий сок смешивают со спиртом или водкой (10:1).

МАЗИ

Мази готовят из растертого в порошок растительного сырья. В качестве жировой основы обычно берут сливочное масло или топленый животный жир, реже — растительное масло или вазелин. Мази, приготовленные на животных жирах, легче проникают в кожу и оказывают более глубокое воздействие.

Для приготовления мази растительный порошок смешивают с основой и прогревают на водяной бане до полного разогрева смеси, которая не должна кипеть. Затем мазь снимают с огня и вымешивают до тех пор, пока она не остынет. Хранят мази в закупоренных банках, желательно из темного стекла или в темноте.

Приложение 2

Лунный календарь приема простокваши тибетского молочного гриба, составленный Петром Бадмаевым

Первый день

Заливаем молодой гриб молоком. Думаем о том, какие изменения придут в нашу жизнь, когда мы освоим прием простокваши. Задумываем желания. Мысленно (а можно и вслух), заливая гриб молоком, говорим ему, какую помощь хотим от него получить.

Если уже был гриб, пьем его простоквашу утром и вечером по чашке и при этом стараемся представить, как она помогает нам победить наши недуги. Думаем о том, какие события в грядущем месяце должны произойти. В чем нам нужна удача. Думаем о том, что гриб поможет нам во всех наших делах.

В первый лунный день на ночь мажем простоквашей гриба область третьего глаза.

Второй день

Вызрела простокваша молодого гриба. Можно вечером съесть полчашки, при этом представив себе, как ваши внутренности с благодарностью откликаются на поступление этой благодетельной пищи. Они раскрываются навстречу этой новой еде. Она кажется им необычной и удивительной. Гриб впервые проникает в вас. Он начинает осматривать свои новые владения. Строит планы по их переустройству. Вы сможете заметить, что ваши мысли начинают приобретать созидательное направление. Они посвящены будущим изменениям в вашей жизни, улучшению здоровья.

Если вы уже давно употребляете в пищу простоквашу, съешьте, как водится, по чашке утром и вечером. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб чистит мои кишки. Мои мысли приобретают стройный порядок. Я устремляюсь навстречу своим желаниям.*

Намажьте простоквашей локти и подколенные сгибы.

Третий день

Прислушайтесь утром к своим ощущениям. Вчера вы впервые съели полчашки простокваши. Как ведут себя внутренности? Нет ли расстройств в животе? Если что-то вам не нравится, попейте простой воды натощак. Затем съешьте овсяную кашу-размазю на воде. Сделайте массаж живота по часовой стрелке. Говорите себе при этом: *Это ненадолго. Скоро все встанет на свои места. Гриб поселится во мне и станет мне во всем помогать. Во мне скопилось столько нечисти и черноты, что эта нечисть и чернота противятся целебной простокваше. Но это скоро пройдет. Все уляжется.*

Если же у вас все в порядке, подумайте о том, что в вас начался процесс великой перестройки. Ваш организм с благодарностью принял целебную простоквашу.

Вы готовы к изменениям, которые вызовут в вас настоящее перевоплощение. Сегодня вы снова съедите полчашки простокваши перед сном.

Если вы уже давно употребляете в пищу простоквашу, съешьте, как водится, по чашке утром и вечером. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб выводит слизь из моего желудка. Из моей жизни уходят обиды и разочарования.*

На ночь нужно смазать простоквашей виски, колени, ладони и стопы.

Четвертый день

Снова прислушайтесь к себе. Если накануне вы испытывали дискомфорт, не улегся ли он теперь? Если вам по-прежнему не по себе, снова попейте воды, затем съешьте кашу-размазню, сделайте массаж живота и говорите при этом: *Нечисть и болезни во мне не хотят уходить, не хотят быть изгнанными целебным грибом. Но он их победит, а не они его. Потому что я хочу здоровья, счастья и исполнения своих желаний. И гриб мне в этом поможет.* Если у вас по-прежнему или уже все в порядке, скажите себе: *начинается великая очистка моих внутренностей. Сегодня гриб очищает мои кишки и желудок. В мою жизнь входит новое, я открываюсь навстречу новым возможностям*

Сегодня вы можете съесть уже чашку простокваши на ночь (если по-прежнему ощущаете проблемы, то все еще полчашки).

Если вы уже давно употребляете в пищу простоквашу, съешьте, как водится, по чашке утром и вечером. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб дает силу моим желудку и кишкам, он делает их молодыми и сильными. В мою жизнь входит новое, я открываюсь навстречу новым возможностям*

Вотрите на ночь простоквашу в волосистую часть головы и район солнечного сплетения.

Пятый день

К этому дню любые недомогания на фоне приема простокваши гриба должны пройти. Тот, кто употреблял пока полчашки перед сном, может съесть чашку; тот, кто накануне съел на ночь чашку, с утра может съесть полчашки простокваши. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб очищает мою печень. Я избавляюсь от чувства ярости и злости.*

Если вы уже давно употребляете в пищу простоквашу, съешьте, как водится, по чашке утром и вечером. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб очищает мою печень. Я избавляюсь от чувства ярости и злости.*

Вотрите на ночь простоквашу в область правого под реберья, осторожно помассируйте с простоквашей горло.

Шестой день

Начинаем день с полчашки простокваши, на ночь съедаем полную чашку.

Если вы уже давно употребляете в пищу простоквашу, съешьте, как водится, по чашке утром и вечером. Ваш сегодняшний настрой: *Гриб согласует работу моих печени, желудка и кишок. Я перестану противоречить сам себе. Все мои силы направляются на реализацию моих намерений. Я перестану мешать сам себе. Уходят мои сомнения.*

На ночь втирайте простоквашу в область живота, в голени.

Седьмой день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб нормализует работу моих почек и мочевого пузыря. Я легко расстанусь со старыми*

заблуждениями и привычными ориентирами. Уходит мое недовольство собой.

На ночь мажем простоквашей поясницу, голени и запястья. Втягиваем простоквашу носом и сплевываем. Делаем так на ночь пять раз.

Восьмой день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб нормализует мою половую сферу. Мои органы омолаживаются и оздоравливаются. Я готов рождать новые идеи. У меня прибавляется сил на новые дела.*

На ночь мажем простоквашей точки между большим и указательным пальцем на руках, брови, втираем простоквашу в область затылка.

Девятый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб восстанавливает работу моего сердца. Оно оздоравливается и молодеет. Из моей жизни уходят переживания и сомнения. Я наполняюсь решимостью и уверенностью. В мою жизнь приходит любовь.*

На ночь мажем простоквашей стопы, массируем большие пальцы стоп, делаем массаж воротниковой области с простоквашей.

Десятый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омолаживает все мои сосуды. Они наполняются здоровой, горячей, быстрой кровью. Она сильно и весело течет по моим ве-*

нам и артериям, наполняя все мои капилляры. Жизнь моя наполняется новым смыслом. Я наполняюсь радостью и новыми силами, которые помогут мне исполнить любые мои желания и мечты.

На ночь полощем простоквашей горло и рот, делаем массаж всех пальцев рук с простоквашей.

Одиннадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омолаживает мои легкие. Они свободно раскрываются и вбирают в себя воздух жизни. Я наполняюсь осознанием собственной силы и желанием изменить свою жизнь к лучшему. Во мне закипает радостная энергия. Я точно знаю, что могу все.*

На ночь намазываем простоквашей лицо, шею и грудь. Делаем массаж крыльев носа.

Двенадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омолаживает мои горло и нос. Мое дыхание становится полным и глубоким. Из моих горла и носа уходят слизь и нечистоты. Ничто не мешает мне воплотить мои планы. Их с каждым днем становится все больше. Достижение моих желаний с каждым днем все ближе.*

На ночь массируем голени с простоквашей, намазываем ею область солнечного сплетения.

Тринадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омола-*

живает мою костную систему. Мои кости становятся крепкими и прочными, они гибки и устоят перед любыми испытаниями. Это моя опора, мой прочный каркас, благодаря которому я всегда чувствую себя уверенно. Я ощущаю в себе мощный внутренний стержень, который помогает мне не сгибаться при любых невзгодах.

На ночь делаем маску с простоквашей для лица, шеи, смазываем колени и подколенные впадины.

Четырнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омолаживает мои покровы. Моя кожа, мои волосы и ногти — мой щит, моя крепость, моя твердь. Я спокоен и уверен: мир вокруг меня не враждебен, он готов к творческому взаимодействию со мной. Мы заинтересованы в одном и том же: чтобы все складывалось наилучшим образом.*

На ночь делаем массаж стоп с простоквашей, смазываем ею грудь и живот.

Пятнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб оздоравливает и омолаживает мои слизистые оболочки. Моя слизистая становится эластичной и гибкой, она хранит меня ото всех невзгод, она дарит мне ощущение внутренней наполненности. Я полон творческих идей и стремлений. Впереди у меня множество счастливых моментов. Сама Вселенная улыбается мне и помогает мне.*

На ночь делаем массаж с простоквашей волосистой части головы.

Шестнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб нормализует мое давление. Оно приходит в норму и становится именно таким, чтобы я чувствовал себя наилучшим образом. Я сосредоточен и спокоен. Передо мной открывается множество дорог. Я выбираю лучшую для себя. Все вокруг помогает мне.*

На ночь делаем ножную ванночку с сывороткой простокваши.

Семнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб активизирует все мои органы, ответственные за чувства: я начинаю лучше видеть, слышать, обонять. Мои органы зрения омолаживаются и оздоравливаются. Я прекрасно ориентируюсь в истинном положении вещей. Уходят мои иллюзии, уходят страхи. Им на смену приходит уверенность в себе и осознание собственной силы. Я могу все.*

На ночь прикладываем микрокомпрессы к глазам, закапываем простоквашу в уши и нос.

Восемнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб активизирует мою двигательную активность. Все мои суставы и сочленения становятся эластичными, подвижными, здоровыми. Я могу все. У меня возникает и присутствует ощущение легкости, динамичности, я быстро и безошибочно ориентируюсь во всех вопросах, быстро принимаю безошибочно правильные решения.*

На ночь смазываем простоквашей суставы и сочленения на своем теле.

Девятнадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб избавляет меня от тревог и терзающих меня противоречий. Мои мысли приобретают стройное течение. Я наполняюсь позитивной энергией созидания. Я ощущаю прилив сил и бодрости. Я навсегда избавляюсь от неуверенности в себе и завтрашнем дне, мою голову покидают унылые мысли и недоверие к себе и миру.*

На ночь мажем простоквашей лоб и область сердца.

Двадцатый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб дарит мне внутреннее спокойствие и умиротворение. Я доволен собой и своей судьбой, я доволен окружающим меня миром и окружающими меня людьми. Я устремлен к решению своих задач. Я точно знаю, что окружающие помогают мне в этом.*

На ночь смазываем простоквашей икры ног, плечи и предплечья.

Двадцать первый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб активизирует мою интуицию, мое шестое чувство. Я хорошо чувствую опасность и отсутствие опасности. Мне открываются все возможные прямые и обходные пути, ведущие к достижению моих целей. Я знаю, что достигну всего, чего захочу.*

На ночь наносим простоквашу вдоль всего позвоночника, массируем область крестца.

Двадцать второй день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб дарит мне энергию, благодаря которой я ощущаю себя подлинным властелином своей судьбы. Я открыт для обсуждения и решения любых вопросов. Все они решаются наиболее благоприятным образом. Я не испытываю энергетического упадка по мере их решения.*

На ночь наносим простоквашу на лопаточную область, делаем с простоквашей массаж воротниковой зоны.

Двадцать третий день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб притягивает ко мне счастье и удачу. Я ощущаю себя любимцем судьбы, ее баловнем. Я чувствую поддержку окружающих меня людей, я чувствую гармонию с миром. Все работает на меня, все мне помогает.*

На ночь наносим простоквашу на область висков и массируем с ней затылок.

Двадцать четвертый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб открывает мне новые горизонты. Я открываю для себя новые возможности увеличить свое благосостояние, я постигаю великую вибрацию вселенского потока Изобилия. Я становлюсь все более независимым и свободным изо дня в день.*

На ночь наносим простоквашу на области солнечного сплетения и третьего глаза. Массируем эти области против часовой стрелки.

Двадцать пятый день

Утром и вечером съедаем по чашке простокваши. Сегодняшний настрой: *Гриб настраивает меня на любовь и гармонию со Вселенной. Я не чувствую себя одиночкой, вынужденно противостоящим всем и всему. Я — чаша разума и тепла, вместилище мудрости и сострадания. Мое сострадание к миру оборачивается состраданием мира ко мне. Моя любовь возвращается ко мне сторицей. Мое счастье сосредоточено в моих руках. Я чувствую себя подлинным хозяином своей жизни!*

На ночь принимаем ванну с сывороткой простокваши.

Двадцать шестой — тридцатый дни

Делаем перерыв в приеме простокваши. Зато в эти дни показано пить воду, подкисленную сывороткой простокваши, употреблять в пищу сыр и творог, полученные из простокваши тибетского гриба.

Каждый вечер перед сном правую руку кладем на солнечное сплетение, левую — на лоб и мысленно говорим себе: *Я черпаю из себя энергию, подаренную мне Великим Лунным Грибом. Она обволакивает меня теплым кольцом великой любви и заботы. Она дает мне силы сделать все, что я задумал сделать. Она дает мне силы отрешиться от того, на что не стоит их тратить. Ничто не вышибет меня из седла. Никакие невзгоды не омрачат моей жизни. Ибо я силен, молод, здоров, полон энергии и готов к любым переменам к лучшему. Я — настоящий хозяин своей жизни. Она становится лучше день ото дня. Каждый день я чувствую прилив бодрости, здоровья и энергии.*

Приложение 3

Продукты и вещества, стимулирующие и блокирующие целебное слюнообразование

В таблице даются оценки стимулирования слюнообразования от 1 до 10. Введены критерии обонятельного, визуального и вкусового стимулирования. Однако следует иметь в виду, что под вкусовым стимулированием понимается «правильное» воздействие на процесс формирования слюны, в результате которого она обретает наибольшую целебную силу.

Естественно, критерий вкусового стимулирования применим только к продуктам питания и напиткам. Когда речь идет о веществах, обладающих большей или меньшей токсичностью, как правило, имеется в виду отрицательное обонятельное стимулирование. Но поскольку мы приводим только положительные величины, то в случае блокирующего действия на слюнообразование мы присваиваем соответствующей позиции 0.

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкусое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
Продукты питания					
<i>Вареное мясо</i>	3	2	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Тушеное мясо</i>	4	4	7	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Консервированное мясо</i>	4	5	3	«Неправильный» продукт, содержит канцерогены	Консервированное мясо содержит канцерогены, на нейтрализацию которых расходуется большая часть целебного потенциала слюны.
<i>Жареное мясо</i>	7	7	4	«Неправильный продукт», содержит холестерин и канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны

<i>Вареные яйца</i>	3	5	7	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Жареные яйца</i>	7	7	3	«Неправильный» продукт, содержит холестерин и канцерогены	
<i>Копченое мясо</i>	9	6	3	«Неправильный продукт», содержит канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны
<i>Вареная рыба</i>	3	4	9	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Жареная рыба</i>	4	6	5	«Неправильный продукт», содержит холестерин и канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны
<i>Копченая рыба</i>	8	6	4	«Неправильный продукт», содержит канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкусое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
<i>Соленая рыба</i>	6	5	10	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Консервированная рыба</i>	4	4	4	«Неправильный» продукт, токсичный	Консервированная рыба содержит канцерогены, на нейтрализацию которых расходуется большая часть целебного потенциала слюны
<i>Сырые овощи</i>	6	8	10	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Вареные овощи</i>	6	6	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	

<i>Жареные овощи</i>	7	8	6	«Средний» продукт. Содержит холитсерин и канцерогены, как все жареное	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны
<i>Тушеные овощи</i>	6	6	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Консервированные овощи</i>	4	4	4	«Неправильный» продукт, токсичный	Консервированные овощи содержат канцерогены, на нейтрализацию которых расходуется большая часть целебного потенциала слюны
<i>Картофель вареный</i>	6	6	7	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Картофель жареный</i>	10	8	4	«Неправильный продукт», содержит холестерин и канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкусое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
<i>Фрукты, ягоды свежие</i>	8	8	9	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	Особенно способствуют слюнообразованию кислые цитрусовые, яблоки и ягоды (лимоны, грейпфруты, антоновка, смородина, клюква)
<i>Фрукты, ягоды консервиро- ванные</i>	8	8	4	«Неправильный продукт», содержит канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны
<i>Картофельное пюре</i>	7	6	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Вареные бобовые</i>	7	5	5	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	

<i>Консервированные бобовые</i>	7	6	3	«Неправильный» продукт, токсичный	Консервированные бобовые содержат канцерогены, на нейтрализацию которых расходуется большая часть целебного потенциала слюны
<i>Подсоленные каши на воде</i>	5	4	9	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Каша на молоке сладкие</i>	6	6	4	Весьма «средний» продукт для стимулирования целебного слюноотделения	Содержащийся в них сахар — один из действенных блокираторов слюнообразования
<i>Изделия из теста печенье</i>	10	9	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Изделия из теста жареные</i>	10	8	3	«Неправильный» продукт», содержит холестерин и канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкуси- вое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
<i>Сливочное масло</i>	7	7	7	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	Речь идет о коровьем сливочном масле без добавления растительных жиров.
<i>Спред</i>	6	6	3	«Неправильный продукт», содержит холестерин и канцерогены	Спред — это смесь натурального сливочного масла и растительных жиров. Он дешев, но очень вреден
<i>Колбасные продукты</i>	8	7	3	«Неправильный продукт», содержит холестерин и канцерогены	Однако это относится к колбасам фабричного производства. Свежие домашние колбасы, не подвергаемые копчению, вполне полезны
<i>Сыры</i>	5	8	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	

<i>Молоко</i>	6	7	4	Посредственный продукт	Содержит не перевариваемый многими взрослыми людьми козеин, на переработку которого уходят действующие вещества слюны
<i>Кисломолочные продукты</i>	6	8	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Сласти</i>	8	8	2	«Неправильный» продукт, содержащий сахар, блокирующий слюнообразование	
Напитки					
<i>Вода</i>		7	10	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Чай черный</i>	7	8	6	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	Не рекомендуется пить очень крепкий чай поскольку содержащиеся в нем дубильные вещества могут препятствовать процессу слюнообразования

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкусо- вое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
<i>Чай зеленый</i>	8	8	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Кофе натуральный</i>	8	8	6	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	Не рекомендуется пить очень крепкий кофе поскольку содержащиеся в нем вещества могут препятствовать процессу слюнообразования
<i>Кофе растворимый</i>	6	5	4	Посредственный продукт для целебного слюнообразования	Растворимый кофе получают путем экстракции. Многие сорта содержат канцерогены
<i>Сок свежевыжатый фруктовый</i>	9	9	9	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	

<i>Сок свежавыжатый овощной</i>	8	8	8	«Правильный» продукт для стимулирования целебного слюнообразования	
<i>Сок консервированный</i>	8	8	4	Посредственный продукт для целебного слюнообразования, содержит канцерогены	На нейтрализацию канцерогенов уходит большая часть потенциала слюны
<i>Сладкая газировка</i>	7	7	2	«Неправильный» продукт, содержащий сахар, блокирующий слюнообразование	
<i>Пиво</i>	6	6	3	«Неправильный» продукт, содержит алкоголь, блокирующий слюнообразование	
<i>Вина (до 12 градусов)</i>	7	7	3	«Неправильный» продукт, содержит алкоголь, блокирующий слюнообразование	
<i>Крепкие алкогольные напитки</i>	7	7	2	«Неправильный» продукт, содержит алкоголь, блокирующий слюнообразование	

<i>Продукт / вещество</i>	<i>Обоня- тельное стиму- лирова- ние</i>	<i>Визуаль- ное стиму- лирова- ние</i>	<i>Вкусое стиму- лирова- ние</i>	<i>Выводы</i>	<i>Примечания</i>
Другие вещества					
<i>Табачный дым</i>	-	-	0	Следует отказаться от роли активного и пассивного курильщика, поскольку блокируется процесс слюноотделения	Табачный дым еще и канцерогенен
<i>Выхлопные газы</i>	-	-	0	По возможности, надо меньше бывать на улице с «испорченной» атмосферой	Канцерогены + блокировка слюнообразования
<i>Бензин</i>	-	-	0	Нужно стараться поменьше соприкоснуться с бензином	Канцерогены + блокировка слюнообразования

<i>Бытовая химия</i>	-	-	0	При пользовании стиральными порошками, поверхностно-чистящими средствами следует хорошо проветривать помещения, выполаскивать белье. Не хранить порошки и чистящие жидкости без герметичной упаковки	Канцерогены + блокировка слюнообразования
<i>Домашняя пыль</i>	-	-	0	Следует постоянно заботиться об обеспыливании	Бытовая пыль — серьезный аллерген и потому затрудняет слюнообразование
<i>Шерсть животных</i>	-	-	0	Нужно проводить регулярную уборку помещения	Шерсть животных — серьезный аллерген и потому затрудняет слюнообразование
<i>Лаки, краски</i>	-	-	0	Нужно стараться поменьше соприкасаться с лаками и красками и тщательно проветривать помещения, где они использовались	Канцерогены + блокировка слюнообразования

Обратите внимание! Нередко показатели в таблице кажутся парадоксальными. Вроде бы вид и запах продукта или напитка способствуют слюнообразованию, а вот когда он попадает в рот, возникает иная ситуация. Это действительно так. Например, мы с вами можем начать «на слюну исходить» при виде копченой колбасы. Она ласкает и наш взор, и наше обоняние. Но как только мы начинаем ее жевать, наши внутренние анализаторы бьют тревогу: «Опасность! Канцероген!» В результате те целебные вещества, которые должны находиться в слюне и служить санации организма, «уходят» на борьбу с «врагом» — канцерогеном. Что это значит? А то, что мы, съев эту колбасу, недополучили полезных веществ для поддержания своего здоровья. Если это происходит время от времени, ситуация не опасна. Никто не призывает вас к фанатичному отказу от всего «плохого». Но если это «плохое» попадает в наш желудочно-кишечный тракт систематически, то получается, что вся сила слюны уходит не на поддержание нашего здоровья, а на нейтрализацию «лазутчиков». Это значит, что некому залатать те «дырочки» и «бреши», которые неизбежно образуются в наших внутренних системах в процессе жизнедеятельности. Сначала небольшие, расстройства приобретают все более глобальные масштабы. Недомогания с течением времени перерастают в хронические болезни, от которых, оказывается, не очень-то легко излечиться. Что же делать тогда? Не допускать появления этих болезней.

КОНЦЕПЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

На основании анализа воздействия различных продуктов и веществ на процесс целебного слюнообразования и воздействия стресса и длительного отсутствия от-

дыха на человеческий организм можно вывести концепцию правильного питания и правильного образа жизни. Перечислю основные ее параметры.

1. Питание:

- предпочтительно употреблять в пищу свежие фрукты, овощи, соленую рыбу, печеные хлебобулочные изделия, подсолненные каши на воде, вареные бобовые;
- лучше есть вареные или тушеные мясо, овощи, нежели жареные;
- лучше есть вареные яйца и рыбу, нежели жареные;
- следует отказаться от цельного молока, а кисломолочные продукты полезны;
- следует отказаться от всего сладкого, копченого, консервированного, спредов;
- предпочтительно пить чистую воду, зеленый чай, некрепкий черный чай, натуральный кофе, свежевыжатые овощные и фруктовые соки;
- следует отказаться от крепкого чая и кофе, растворимого кофе, сладкой газировки, консервированных соков, алкогольных напитков.

2. Образ жизни:

- следует избегать стрессов;
- при любой занятости и нагрузке необходимо предусматривать время на достаточный отдых и сон;
- надо стараться как можно меньше соприкасаться с пахучими веществами бытовой химии;
- в идеале по минимуму находиться в загазованной выхлопными газами атмосфере;
- нужно постоянно обеспыливать и проветривать помещения, в которых вы находитесь;
- следует избегать любых контактов с табачным дымом.

Краснова, М.

К78 Золотая народная книга здоровья. Тайные целебные травы и вещества, сила которых проверена столетиями / М. Красно-ва, В. Агафонов, А. Савина, Е. Мелехова. — М.: Фолио СП, 2008. — 217, [7] с. — (Здоровье — это счастье).

ISBN 978-5-94966-165-9

Книга объединила рецепты, которые применяли наши деды и пра-деды для избавления от самых разных недугов. Эти рецепты уди-вительно действенны: ведь в состав их входят только натуральные компоненты. К сожалению, часть рекомендаций была забыта, а другая часть — намеренно замалчивалась. Поэтому мало кто в наше время знает о чудесных свойствах таких универсальных целителей человечества, как астрагал, зебрина (которая является настоящим золотым усом), тибетский молочный гриб и... слиона. В газете «Здо-ропей образ жизни» (ЗОЖ) нередко появлялись заметки об их лечебной силе, иногда упоминалось о ней и в книгах по народной медицине. Данное же издание впервые рассказывает о проверенных столетиями, натуральных, простых и недорогих способах лечения, впервые приводит их в полном объеме, с исчерпывающими коммен-тариями. Воспользуйтесь этими вопетину золотыми способами ле-чения и навсегда забудьте обо всех своих болячках и хворях!

Популярное издание

**М. Краснова, В. Агафонов,
А. Савина, Е. Мелехова**

ЗОЛОТАЯ НАРОДНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ.

**Тайные целебные травы и вещества,
сила которых проверена столетиями**

Подписано в печать 05.03.08. Формат 84х108 1/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 5000 экз. Заказ № 133 В.

Издательство «Фолио»

141300, Московская обл., г. Сергиев Посад



**ЭТА КНИГА — НАСТОЯЩИЙ ПОДАРОК
ВСЕМ ЛЮДЯМ,
КОТОРЫЕ ЗАБОТЯТСЯ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ!**

Она расскажет вам:

- ✓ **О чудесной целительной силе тайных лекарей, испокон веков врачующих человека**
- ✓ **О забытых рецептах, которые спасли жизнь и продлили молодость многим и многим людям**
- ✓ **О том, как в домашних условиях приготовить нужные для исцеления снадобья**
- ✓ **О том, как выращивать дома и на приусадебном участке «зеленых докторов»**
- ✓ **О том, какие каждодневные меры помогут вам сберечь здоровье**